Fina Sanz

LA FOTOBIOGRAFÍA

Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente



Kairós

Fina Sanz

LA FOTOBIOGRAFÍA

Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente



Fina Sanz

LAFOTOBIOGRAFÍA

Imágenes e historias del pasado

para vivir con plenitud el presente

AGRADECIMIENTOS

Siento una enorme gratitud hacia todas las personas que han colaborado para que este libro haya visto la luz. Aquellas personas que desde la consulta clínica, los grupos de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal o desde los Másteres de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro me han permitido conocer sus vidas y sus fotos, aportándome la experiencia de unos procesos que hemos ido desentrañando juntos.

Quiero dar las gracias a los que me han ayudado tanto directamente en el libro como personalmente en el proceso de imaginarlo hasta concretarlo en estas páginas. Son personas a las que quiero y admiro y a las que me siento agradecida por muy diversas razones. A tres de ellas las quiero citar en primer lugar porque han sido especialmente relevantes para mí.

Una es mi amiga y colega Marta Romero, sin cuya aportación fundamental, su propia Fotobiografía, este libro no se hubiera podido completar. Gracias a su calidad humana y a su vocación docente, he podido ejemplificar, con su historia de vida, esta metodología de trabajo, a partir de la cual podremos también ir reconociendo y particularizando la nuestra.

En segundo lugar, quiero nombrar a mi hermana Tere, que ha estado todo el tiempo a mi lado, ayudándome en la búsqueda de fotos –sobre todo familiares–, y a insertarlas en el texto, dándome su apoyo técnico, personal y emocional, que he necesitado en todo momento.

En tercer lugar, quiero dar las gracias a Paloma Andrés, otra gran amiga y profesional, que ha ido leyendo el texto y escuchando pacientemente mis dudas y conflictos sobre cómo estructurar de manera más didáctica el desarrollo de los temas, estimulándome en todo momento a avanzar en ello.

Pero, además de ellas, hay muchas otras personas que han sido decisivas, por una u otra razón en este proceso:

Carlos Arango, amigo y profesor de la Universidad del Valle (Cali, Colombia), fue el primero al que hablé seriamente del proyecto de este libro. Me ayudó a desbloquearme

y a decidir cómo estructuraba toda la información que quería dar. Fue un enorme placer y un lujo poder debatir con él en unas vacaciones que vino a Valencia.

Concepción Núñez me ayudó mucho con su visión crítica y su experiencia en historias de vida. El tiempo compartido con ella ha sido un período rico de experiencias y de vitalidad y muy creativo, y sirvió para darle un impulso al manuscrito.

A Emilia Serra, catedrática de la Universitat de València y a Lluís Mayor, profesor de la misma universidad, compañeros de hace muchos años y amigos, he de agradecerles, entre otras cosas, que hayan participado en este libro con sus espléndidas aportaciones.

Es un honor para mí que Emilia Serra haya escrito el prólogo y que Lluís Mayor me haya ayudado en la corrección del texto. Reencontrarlos después de tanto tiempo, en el que compartíamos además de la amistad, la docencia universitaria, ha sido uno de esos regalos que te ofrece la vida.

Debo un gran reconocimiento a mi familia por permitirme publicar algunas fotos: a mi madre, a mi hermano Ximo, a Sergio, a Tere, a Fran, a María, a mi tío Francisco Barber y a Rita Ferreiro, así como a aquellos que ya no están y que en su día, hace años, me ayudaron y me animaron en esta tarea.

He de dar las gracias también a don Artemio Solís, gran maestro y hombre de conocimiento con quien he compartido tantas charlas y del cual aprendo continuamente.

A Carmen Sarmiento, excelente mujer y profesional, que en un principio, cuando temía no poder contar con fotos, me ofreció algunas de las realizadas por ella, para ejemplificar ciertos temas. Aunque finalmente no las he llegado a utilizar dado que he contado con muchas fotos personalizadas, me siento en deuda con ella por su ofrecimiento desinteresado.

Entre tantas y tantas personas que me han cedido sus fotos, sus historias de vida, sus comentarios o aportaciones bibliográficas, quiero dar las gracias sobre todo a: Guillermo Ramos, Yasmín Villaseñor, Roxanna Pastor, Guadalupe Hernández, Rosario Guzmán, Amparo Porta, Raúl Villaseñor, Elena Fernández, Rubén Guzmán, Llusi Latorre,

Bernardo Santos, Luz Cocina, Carlos Figueroa, Rosa Crespo, Margarita Casco, Sara Jiménez, Lizet Artemiza, Lilia González, Ricardo Ayllón, María Guadalupe Rodríguez, Benjamín Hernández, Selma González, Manuel Millán, Pilar Acevedo, Consue Ruiz-Jarabo, Pedro Cerrato, Pilar Hernández, Mar Valbuena, Luz Casasnovas,

Mercedes Talavera, Virginia Fernández, Irene Hernández, Rosa Herranz, Rosa Ortega y Carmen Jiménez.

Mi más sincero agradecimiento a Agustín Pániker de la Editorial Kairós y a su equipo, porque, como siempre, han mostrado su confianza en mi trabajo y han facilitado mucho la publicación de este libro.

Dedicado a Andreu

PRÓLOGO

En un mundo global, saturado de información y excesivamente prolífico en publicaciones científicas y divulgativas, embarcarse en el difícil *viaje personal* que supone escribir un libro y que, después de múltiples esfuerzos –individuales y/o colectivos, personales, familiares, profesionales…–, llegue a las manos del lector, a quien en última instancia va dirigido desde sus inicios, es *creer* que esa aventura merece la pena…y la alegría de que aporta algo *nuevo* en un determinado camino y que responde a la necesidad, como es el caso que nos ocupa, de *transmitir* una experiencia a otros (sean éstos lectores o profesionales de alguna disciplina, docentes, clínicos o terapeutas).

Este libro que tengo el honor de prologar y todas las demás obras de Fina Sanz gozan de una serie de virtudes o valores que los hacen ya inconfundibles en el panorama editorial y que Kairós ha sabido ver desde el principio.

No obstante, aunque sus virtudes y valores son muchos, quiero destacar aquí aquellos que, desde mi "mirada", desde mi lectura personal, resaltan con especial brillo: 1.

La *originalidad*. Lo que la autora escribe sobre psicoerotismo, laberintos o vínculos amorosos es nuevo, es algo no dicho antes, no recopilado, no escrito previamente.

2.

La *profundidad personal* con la que se transmite el contenido, llegando

hasta lo hondo, hasta el meollo de la cuestión abordada, sin prejuicios, sin temores a los colectivos (sean éstos del signo que sean) e implicándose como persona, mujer, psicóloga, sexóloga, paciente, terapeuta, madre, hija…

3.

La *rigurosidad* de los planteamientos. La autora no sólo se basa en la búsqueda de fuentes fiables, sino en la honestidad y en la recopilación de opiniones, de críticas, de revisiones de colegas. Eso que dicen los autores norteamericanos al comienzo de sus libros, en sus agradecimientos previos, y que en nuestro país es tan inusual, como ya ha apuntado algún autor honesto en alguna ocasión.

4.

La *actualidad* de los temas que hacen de su "oportunidad" contextual e histórica una encrucijada entre la novedad y lo clásico, en cuanto que se convierten en libros de referencia obligada para muchos docentes y discentes de habla hispana.

5.

La *claridad* expositiva de contenidos no siempre fáciles, bien por sus implicaciones emocionales, bien por su dureza personal, y también su *elegancia* al exponer temas trascendentes y básicamente humanos como el erotismo o la enfermedad terminal, entre otros.

6.

El *remanso* desde el que surgen los temas, tan trabajados, tan "reposados" en la experiencia clínica, docente o personal de la autora y que se transmiten, por eso mismo, con claridad y credibilidad desde lo más hondo del trabajo terapéutico o del laberinto personal, una vez atravesado y llegado al centro del mismo para volver a desplazarse hasta los límites.

El libro que aquí se presenta no es una excepción, es la regla en la "literatura" de la autora. Es original, profundo y personal. Es riguroso, actual, claro y "reposado", pues es el resultado del estudio y la observación de muchos años.

Pero también es algo más. En psicología existen muchas, quizá demasiadas, respuestas, pero falta el plantearse más *preguntas*, preguntas sobre aspectos que nos remiten a problemas de los hombres y mujeres de hoy. En este sentido, el libro que presento es una

excepción, porque se hace preguntas pertinentes y certeras sobre aspectos de nuestras relaciones, visiones, formas de estar en el mundo, contextos, miradas y conflictos específicamente humanos.

Si la fotografía es una actividad genuinamente humana, como lo es la pintura o el dibujo, la *fotobiografía* es sin duda una *actividad psicológica*. Por ello, creo que el libro de Fina Sanz marca un hito en el estudio, las repercusiones y la utilización terapéutica –y yo diría también docente– de una de las actividades psicológicas de carácter personal y familiar más propia de esta época histórica. Pueden cambiar los formatos (papel o soporte informático), los colores (el blanco y negro, el sepia, el color), la forma de

"coleccionar" ese material (álbumes, cajones, cedés, archivos, diapositivas, etc.), de recuperarlo, de destruirlo, de re-tocarlo o de componerlo virtual o artificialmente, pero los hombres y mujeres de este siglo XXI, a pesar de los cambios, "reinventan" las fórmulas y formas de conservar e integrar en sus vidas sus historias a través de la imagen, de la fotobiografía. No deja de ser curioso, y para nosotros muy significativo, que cada vez más, a través de medios informáticos y tecnológicos, se compongan, como una sinfonía, las vidas de las personas en sus grandes celebraciones de cumpleaños, en una búsqueda inconsciente de la *integridad* eriksoniana, las vidas, las relaciones y el desarrollo de la persona a través de la fotobiografía.

EMILIA SERRA DESFILIS

Catedrática de Psicología Evolutiva.

Universitat de València (España)

INTRODUCCIÓN

Las fotografías son trozos de nuestra vida, la plasmación de un instante, evocación de recuerdos que nos hacen respirar vivencias, fantasías, emociones. En ellas sentimos la necesidad de dejar constancia de quienes somos, quienes fuimos, de mostrarnos para dejar patente que existimos, que tenemos un lugar en el mundo, en nuestra familia, en la sociedad.

Nuestras penas y alegrías se sienten en el *cuerpo* y el cuerpo las expresa más allá de que queramos o no. Leer los cuerpos es leer la historia de las personas, ver sus estados emocionales. Y todo eso se puede ver en las fotografías.

Pero además del cuerpo tenemos la *palabra*. La palabra que habla, el

otro lenguaje –el verbal– que cuenta una historia, la historia de vida. En este libro se presenta una metodología de trabajo, la Fotobiografía (FB), que utilizo dentro de la Terapia de Reencuentro.

La FB es una herramienta metodológica que diseñé en 1982 con una utilidad terapéutica y de investigación en el marco de la psicología clínica y la sexología. Posteriormente la enseñé como recurso de autoconocimiento y cambio, como una metodología didáctica, en los grupos.

La persona, como un todo, presenta un conglomerado de aspectos conscientes e inconscientes, que se manifiestan en cómo se percibe, cómo percibe su placer o displacer, cómo construye su identidad sexual, cómo se aproxima a los demás, cómo percibe su historia de vida –se cuenta su historia– y establece sus vínculos, sus relaciones afectivas, amorosas o sociales, que forman parte del conjunto de experiencias vividas, de los mensajes recibidos verbales y no verbales –mensajes corporales– que se incorporan a lo largo de la vida de forma directa o indirecta, explicitados o no. Los hemos interiorizado a través de modelos parentales, de nuestra familia, de otros modelos de referencia y del entorno social. Y tienen un componente afectivo, emocional.

El método de la FB está basado en el estudio de fotos del individuo y de la narración de su historia de vida. Es un método cualitativo y pone el acento en la subjetividad (cómo la persona percibe su historia a través de las experiencias vividas), en el lenguaje del

cuerpo, en la incorporación de valores, roles y creencias, y cómo se genera ese proceso en el individuo, cómo se plasma en su vida, cómo se coloca en el mundo construyendo sus guiones de vida, cómo se sitúa en la fantasía de lo que es un vínculo afectivo, *etc.* Y

en última instancia cómo se desarrolla en relación con su cuerpo sexuado, con el otro sexo, con el propio sexo, y cómo desarrolla su subcultura de género femenino o masculino, y cómo lo vive o lo somatiza. Sus conflictos personales, relacionales o sociales se plasman en manifestaciones psíquicas: ansiedad, depresión, pensamientos obsesivos, fobias; sexuales: pérdida de deseo, dificultad en el acercamiento erótico, desconexión erótica de su cuerpo, dificultades para el establecimiento de un vínculo amoroso; socioemocionales: comportamientos violentos o antisociales, mal trato.

Como psicoterapeuta y sexóloga suelo atender a personas que están pasando por momentos difíciles, situaciones laberínticas que no

entienden o de las que no saben cómo salir. Por ello busco continuamente metodologías de trabajo que nos ayuden a comprender su problemática, a entenderla en su contexto y que sirvan para impulsar cambios en esas personas para estar más en armonía consigo mismas y con su historia.

No es fácil, lleva su tiempo y requiere una disponibilidad para la propia escucha interior –enfrentarse a los miedos, a los "monstruos"– y disponibilidad para iniciar cambios con nuevos parámetros todavía no conocidos, para ir hacia donde queramos ir, abandonando situaciones y comportamientos habituales que, a pesar de que nos hacen daño, paradójicamente nos generan seguridad.

Tanto para la elaboración del índice como para el desarrollo del libro me he preguntado si sería más pedagógico exponer la FB desde un planteamiento que fuera de lo más general a lo particular o a la inversa; es decir, si hablar primero de ciertos aspectos generales que se revelan e investigan en la FB para luego describir cómo se realiza la aplicación concreta y cómo se desarrolla el proceso; o a la inversa, empezar por la aplicación concreta, con un caso a modo de ejemplo clínico, e ir viendo en ese análisis los aspectos generales y metodológicos. Me ha resultado difícil decantarme por una manera u otra de presentarlo, porque ¿cómo explicar planteamientos generales sin poner ejemplos concretos?, ¿y cómo mostrar la concreción que hace referencia a los planteamientos generales sin haberlos antes esbozado? Asimismo me resultaba conflictiva la división de los capítulos y apartados –algo que en sí constituye un todo interrelacionado–. Por ello resolví hacer referencia a los ejemplos que aparecen en capítulos, dado que algunos de los ejemplos citados podrían haber sido incluidos en varios de los capítulos y temáticas.

Una de las dificultades al escribir el libro fue la recolección de fotos que permitiera ejemplificar y observar cada aspecto enunciado a lo largo del texto, porque hay aspectos de nuestra historia que consideramos negativos o vergonzantes y no queremos mostrar,

o actitudes y creencias que hemos cambiado y no nos atrevemos a presentar ni siquiera como algo pasado, como si al hacerlo expusiéramos nuestras partes oscuras, aquellos aspectos nuestros que no aceptamos. ¿Quién presta su cara o su cuerpo para contarnos algún momento especialmente importante de su vida y en especial, episodios o etapas difíciles, dolorosas o problemáticas?

Esto se amplifica ante la posibilidad de exponer una historia fotográfica entera, tal y como se cuenta en la FB porque ahí no sólo

sale quien relata su historia, sino una serie de personajes con su propia historia, que forman parte de nuestras relaciones, cómo las percibimos y cómo sentimos que son, y de nuestras vivencias con ellos.

Todas las fotos que aparecen en el libro fueron autorizadas para su publicación.

Aquellas que a pie de foto llevan la palabra “Anónima” es porque han sido adquiridas a través de anticuarios, rastros o mercados. En este caso, como se verá, no hay una descripción personalizada de la foto, las emociones o la historia, tal y como ocurre con las fotos autorizadas que están comentadas textualmente. Tampoco la hay cuando aparece a pie de foto: “Colección privada”; quiere decir que alguien me la ha cedido de su colección de fotos –al margen de la FB–, pero no ha comentado nada sobre la foto al respecto.

Hay quienes nos han prestado una parte de su historia –aquello que se ha considerado de interés para el lector– pero no las fotos, porque no desean ser reconocidas o que se reconozca a otras personas implicadas. Por eso algunas narraciones irán sin fotos por respeto a la intimidad –¿cómo poner cara a ciertos secretos de familia o secretos personales?–. En ocasiones se ha ocultado el rostro de algunas personas poniéndoles una banda en los ojos.

Para el análisis de fotos, éstas aparecerán sueltas sin toda la historia, permitiendo analizar sólo algún aspecto de la vida de la persona, pero no conocer la totalidad de la misma. Esta limitación se comprenderá a lo largo del libro porque estamos exponiendo una metodología clínica, a través de la cual las personas desnudan todos sus sentimientos, detectan cómo percibían o perciben la realidad, muestran sus monstruos y se reconcilian con ellos. Lo que la persona cuenta de su vida es subjetivo y fuera del contexto terapéutico podría no ser entendido o dar lugar a conflictos, por ejemplo con miembros de su familia.

Se han cambiado algunos nombres y detalles de las historias, exceptuando la de Marta, que ha accedido a ejemplificar la metodología con su historia de vida y su nombre.

La FB es un método básicamente clínico, individual y subjetivo. Lo que realmente nos interesa es ver cómo ha vivido el protagonista o la protagonista esa historia, qué cuenta, cómo lo cuenta, qué emociones le suscita, cómo reaccionó ante los hechos que le sucedieron o vivió, qué valores, creencias, comportamientos ha copiado, ha tomado como

propios y quizás ha imitado identificándose con alguien (padre, madre), cuáles son sus mitos, guiones de vida, manera de relacionarse, de sentir, sus dificultades, su forma de seducir o ser reconocido, etc., y a partir de ahí qué procesos realiza para iniciar cambios.

Las fotos que aparecen aisladas permiten observar o comprender ciertas puntualizaciones o claves que se van describiendo a lo largo del libro, pero con todo no hay que olvidar que pertenecen a un conjunto que tiene un sentido y forma parte de la continuidad o ruptura con el pasado. Cada foto tiene una coherencia en el conjunto de la historia. Sin embargo, en ocasiones anoto algunas claves particulares que me parece interesante resaltar en el campo de la psicología clínica, la sexología o la educación.

Algunas de las historias que se detallan van numeradas para poder hacer referencia a las mismas. Las historias y fotos son de España y América Latina, especialmente de México. Se ha respetado la expresión lingüística y cultural, que he considerado se entiende en el contexto, aunque si es necesario hago aclaraciones en alguna nota. Se respetan también las formas verbales, ya que al hacer la descripción de las fotos e historia de vida se pasa frecuentemente del pasado al presente y viceversa. La narración de cada parte de la FB, breve o amplia, aparece entrecomillada y está entresacada de entrevistas autorizadas para su publicación.

Considero que, en general, las personas que ceden su historia o parte de ella, con o sin fotos, para publicar, son resilientes,[1] han elaborado sus traumas o están en un proceso avanzado de elaboración de los duelos o despedidas de sus experiencias dolorosas del pasado.

Este libro está dirigido especialmente a profesionales de la salud, de la educación y trabajo sociocomunitario en general. Pero también será útil para cualquier persona que quiera conocerse más e iniciar cambios.

Escribir este libro ha sido todo un proceso para mí, como lo es el acompañamiento terapéutico que realizo en cada FB. Homenajear a las personas que queremos, perdonar y perdonarnos los errores, la ignorancia o la incapacidad para hacer las cosas de otra manera nos hace más humanos.

El libro lo he estructurado en cuatro partes y un anexo. La primera parte es una introducción a los inicios de la fotografía en su contexto histórico y sus aplicaciones, y en especial a la psicología. Lluís Mayor, psicólogo clínico y profesor de Historia de la Psicología de la

Universitat de València, aporta un texto acerca de los antecedentes de la utilización de la fotografía en el campo psicológico y unas fotos memorables, algunas de ellas prácticamente desconocidas, que plasman la expresión de las emociones y el diagnóstico y cura de los cuadros clínicos en los momentos iniciales de la fotografía y de la propia disciplina psicológica (anexo I). Vemos, asimismo, cómo la fotografía se incorpora a la vida familiar creando los álbumes de la familia, donde quedan plasmadas las personas y los acontecimientos familiares, aquello que puede verse, para disfrutarlo en el recuerdo; pero también donde quedan ocultos muchos secretos, muchas emociones y heridas.

Teniendo en cuenta que la FB se basa en las imágenes y en la narración de la historia de vida, solicité a la profesora Emilia Serra, catedrática de Psicología Evolutiva de la Universitat de València, que aportara el conocimiento que ha desarrollado durante muchos años, tanto en la docencia en España como en América Latina, sobre el análisis de las historias de vida como metodología cualitativa en los estudios evolutivos (anexo II).

La segunda parte se centra en el método de la FB, cómo se fue generando, en qué consiste, las etapas del proceso y el análisis de las fotos de la persona basándose en las fotos de los álbumes. Aquí se anima al lector a hacer su propia selección de fotos para su FB de modo que extraiga algunas claves para su propia historia de vida.

Aunque en la exposición del proceso metodológico de la FB se muestra cómo aplicarlo en grupos y en terapia individual, me he centrado, en esta parte, en su aplicación grupal, dejando para el siguiente apartado la dinámica en sesiones individualizadas.

En la tercera parte se exponen los principios básicos y el marco conceptual de la Terapia de Reencuentro, desarrollando algunos aspectos que se pueden ver en la FB: los mitos, los ritos, los guiones de vida, el género. En la cuarta parte vemos la aplicación en la dinámica psicológica y sexológica y algunos de los procesos internos que se generan: la recapitulación de la vida, la identificación y desidentificación, se hacen conscientes aspectos que no lo eran, se aprende a leer más el lenguaje del cuerpo y se cambian muchas creencias que teníamos acerca de nosotros mismos y del entorno en el que crecimos, generándose procesos de duelo, cambios personales y relacionales, y resiliencia. Se ilustra este apartado con fragmentos de algunos casos, para mostrar a continuación una exposición más detallada que ejemplifica del método: la FB de Marta.

Finaliza el libro con un epílogo a modo de resumen o conclusiones, el anexo con los artículos de Lluís Mayor y Emilia Serra y los programas de Terapia de Reencuentro (anexo III), una bibliografía de consulta y las direcciones de información.

Parte I

GENERALIDADES

1. FOTOGRAFÍA Y SOCIEDAD

CONTEXTO SOCIAL E INICIO DE LA FOTOGRAFÍA

La fotografía es una técnica que actualmente forma parte de los diferentes campos de la ciencia y de la vida cotidiana. Se toman fotografías como una manera de identificarse en el pasaporte, para inscribirse en la escuela o en la universidad, para multar a los conductores que no respetan los límites de velocidad, para la publicidad de cualquier producto, para ilustrar las noticias de prensa, en el trabajo, en el ocio. Es casi inconcebible nuestra vida sin las imágenes.

Desde sus orígenes, el ser humano ha sentido la necesidad de representarse, de expresarse y de dejar constancia de sus actividades, de mostrar aquello que consideraba importante o de simbolizarlo. Eso podemos verlo en las pinturas rupestres de las cuevas y abrigos (foto 1).



Foto 1. Cueva fuente de Salin, Muñorrodero.

Esa necesidad de representación podríamos atribuirla a motivaciones

diversas. Quizás como una invocación mágica para obtener aquello que se representaba: la caza, la fertilidad; o para buscar la permanencia tras la muerte, o la identidad y el reconocimiento social, mostrándonos quiénes eran y a qué se dedicaban, o como una expresión creativa. Lo cierto es que a través de esas manifestaciones podemos tratar de comprender cómo se vivía y cuáles eran sus mitos y sus valores. Eso nos ha permitido ver las diferencias de los cuerpos, los rostros, la vestimenta, las actividades sociales y artísticas, y la vida cotidiana.

Las imágenes se nos han ido mostrando a través de múltiples actividades artísticas de expresión humana, como la pintura, la escultura, la cerámica, la vestimenta, etc., en todos los tiempos y en diferentes culturas (foto 2).



Foto 2. Mujeres íberas danzando.

¿Cómo surgió la fotografía? Hay diversos libros y ensayos sobre la historia de la fotografía y sus aplicaciones, de modo que sólo daré unos apuntes para circunscribirla en su momento histórico.

La fotografía surge en el siglo XIX, en pleno auge de la sociedad

industrial que da un impulso a nuevos campos de conocimiento y a nuevas técnicas. Es un período de transformación social, con una burguesía naciente como clase social que se expande en Francia, Inglaterra y Estados Unidos.

En Francia, la aristocracia del siglo XVIII se hacía *retratos* en los que se reflejaba el espíritu de la persona, que quedó allí guardado para siempre. Estos retratos son el antecedente más directo de la fotografía.

Antes de la Revolución Francesa, el retrato se empieza a poner de moda entre la burguesía, como una manera de autoafirmarse, de representarse. El pintor retratista de la época tenía que enfrentarse a una doble tarea: por una parte, debía imitar el estilo de los pintores cortesanos y, por otra, el precio del retrato debía ajustarse económicamente a los recursos de la clientela. Hacerse un retrato «era uno de esos actos simbólicos mediante los cuales los individuos de la clase social ascendiente manifestaban su ascenso, tanto de cara a sí mismos como ante los demás, y se situaban entre aquellos que gozaban de la consideración social» (Freund, 2004, pág. 13).

Los *retratos miniatura*, tan de moda en la aristocracia, que en forma de polveras o dijes permitían llevar consigo «los retratos de los ausentes, de la familia, del amigo, del amante», fueron las primeras formas de retrato que adquirió la burguesía y que expresaban también su culto a la individualidad (Freund, 2004, pág. 14).

El *fisionotrazo*, desarrollado a partir de la creación, en 1786, de un aparato inventado por Gilles-Louis Chrétien, mecanizaba el grabado y combinaba dos formas de retrato: el de la *silueta*, de mitad del siglo XVIII, y el del grabado.

Aunque el *fisionotrazo* no está relacionado con el descubrimiento técnico de la fotografía, puede considerarse, según Gisèle Freund, su precursor ideológico, porque gracias a él gran parte de la burguesía tenía acceso al retrato:

[…] en su origen y en su evolución, todas las formas de arte revelan un proceso idéntico al desarrollo interno de las formas sociales. En los esfuerzos artísticos de la época que nos ocupa, encontramos las tendencias democráticas de la Revolución Francesa de 1789 que habían reivindicado "los derechos del hombre y del ciudadano". El ciudadano revolucionario que había tomado la Bastilla y que, en la Asamblea Nacional, defendía los derechos de su clase, era el mismo que posaba como modelo para los fisionotracistas de París (Freund, 2004, pág.15).

Daguerre se considera el creador de la fotografía. El 15 de junio de 1839 se propone a la Cámara francesa que el Estado adquiera este invento y lo haga público (Freund, 2004, pág. 23). Y el 19 de agosto de 1939, en la Academia de Ciencias francesa se expone el procedimiento del daguerrotipo, presentando a Daguerre como su inventor, si bien realmente el invento había sido de Niépce –muerto ya–, con quien se había asociado un tiempo antes (Soguez, 2004).

Paralelamente, las impresiones fotográficas se originan con el llamado calotipo o talbotipo, inventado en 1930 por el inglés Talbot. Este método fotográfico evolucionó lentamente porque, a diferencia de Daguerre, que había vendido su invento al Estado francés, Talbot, que patentó su invención, no recibió ningún reconocimiento oficial. La ventaja del sistema de Talbot sobre el de Daguerre era que con el de aquél se podían

hacer múltiples copias (Tagg, 2005), se descubría el procedimiento de hacer la fotografía sobre papel (Freund, 2004, pág. 29). En 1854, Disderi patenta la "tarjeta de visita", una nueva forma de expresión fotográfica.

La fotografía es una técnica utilizada como instrumento en los diferentes campos científicos, pero también como expresión artística. La idea de si la fotografía podía ser concebida o no como arte generó muchos debates en la época (Freund, 2004), en la que se fotografiaron cuerpos, paisajes o escenas de interiores y exteriores.

La aparición de la fotografía coincidió con transformaciones de la sociedad y con cambios en sus formas de pensamiento, representación y actuación. Se desarrollaron nuevos aparatos reguladores y disciplinarios, a lo largo del siglo XIX, vinculados con el desarrollo de nuevas ciencias sociales y antropológicas –la psiquiatría, la criminología, la anatomía comparada, etc.–, y nuevas profesiones relacionadas con ellas, que

«tomaron el cuerpo y su entorno como campo de acción, como ámbito de conocimientos, redefiniendo lo social como el objeto de sus intervenciones técnicas», de modo que, como apunta John Tagg , comentando a Foucault, los nuevos conocimientos generaban nuevos efectos de poder, y las nuevas formas del ejercicio de poder originaban nuevos conocimientos del cuerpo social en transformación (Tagg, 2005, pág.

12).

Tenderos, merceros, relojeros, sombrereros [...] encontraron en la fotografía el nuevo medio de autorrepresentación conforme a sus condiciones económicas e ideológicas. Su situación social determinaría, años más tarde, el cariz y la evolución de la fotografía. Fueron ellos los que crearon por vez primera una base económica sobre la que podía desarrollarse el arte del retrato accesible a las masas.

No obstante, de igual forma que la moda arranca en su planteamiento de las capas superiores de la sociedad, siendo adoptada por ellas antes de bajar poco a poco a las capas inferiores, igual ocurrió con la fotografía; en un principio se vio adoptada por la clase social dominante, la que tenía en sus manos el poder verdadero: industriales, propietarios de fábricas y banqueros, hombres de Estado, literatos y sabios, y todo aquel que pertenecía a los medios intelectuales de París. Y poco a poco fue descendiendo a las capas más profundas de la media y pequeña burguesía, a medida que se incrementaba la importancia de esas formaciones sociales (Freund, 2004, pág. 24).

Desde mediados del siglo XIX la fotografía tiene un papel importante en fábricas, cárceles, reformatorios, hospitales, escuelas y manicomios –como nos muestra Lluís Mayor en el anexo I–, al igual que lo tuvo en el ejército, la familia y la prensa.

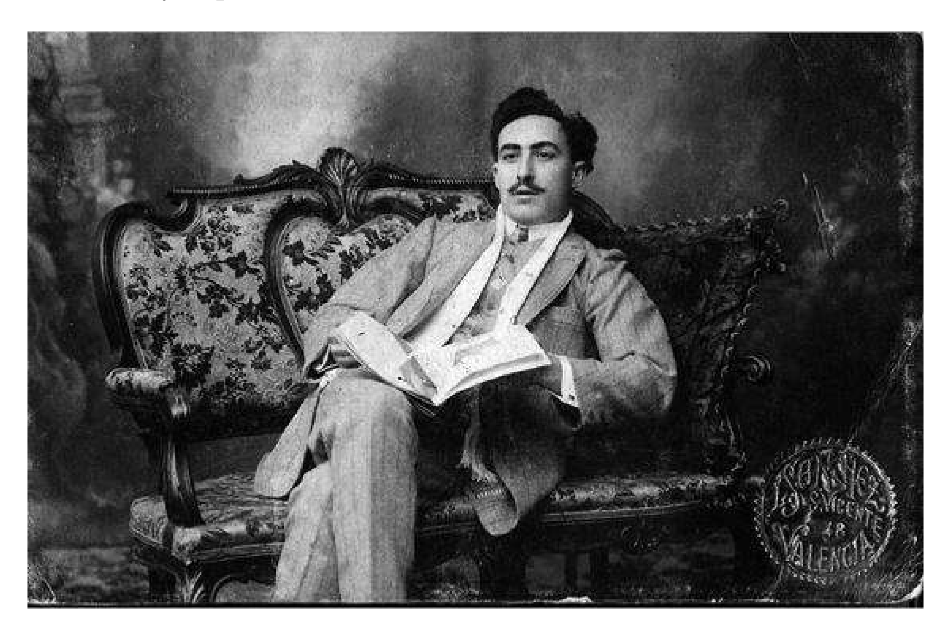
La fotografía en una sociedad industrial va a generar empresas, fabricación de aparatos, accesorios, productos químicos y revistas dedicadas a la imagen fotográfica, con ediciones en toda Europa y Norteamérica. Aparece la foto de prensa, fenómeno que cambia, según Freund, la visión de las masas y permite ampliar su visión del mundo.

Hermanas Cherais



S.441/5

Foto 3. Tarjeta postal.



Al abarcar más la mirada, el mundo se encoge. La palabra escrita es abstracta, pero la imagen es el reflejo concreto del mundo donde cada uno vive. La fotografía inaugura los *mass media* visuales cuando el retrato individual se ve sustituido por el retrato colectivo. Al mismo tiempo se convierte en un poderoso medio de propaganda y manipulación. El mundo en imágenes funciona de acuerdo con los intereses de quienes son los propietarios de la prensa: la industria, las finanzas, los gobiernos (Freund, 2004, pág. 96).

Se inicia el coleccionismo de fotos y postales de paisajes, artistas, ciudades… La fotografía pasa a ser un instrumento que se utiliza en diversos proyectos: sociales, científicos, informativos, económicos, estéticos, de ocio y consumo, y que es empleada desde diferentes ideologías y miradas, y como un medio para conseguir mostrar y plasmar objetivos de diversa índole (fotos 3 y 4).

Foto 4. Colección privada.

FOTOGRAFÍA: OBJETIVIDAD Y SUBJETIVIDAD

La imagen fotográfica nos remite a tres aspectos que funcionan simultáneamente. Según Philippe Dubois (1994), podrían resumirse en:

1. La fotografía como espejo de lo real (el discurso de la mimesis). Es decir, la fotografía se entiende como una reproducción objetiva de la realidad. Es el "esto ha sido" de R. Barthes. Se diría que, desde este punto de vista, se entiende que no hay subjetividad en la fotografía, sino que se plasma la realidad "objetiva".

2. La fotografía como transformación de lo real (el discurso del código y la reconstrucción).

3. La fotografía construye, a través del lenguaje fotográfico, una nueva realidad. No es un espejo neutro, sino que es susceptible de transposición, análisis, interpretación o transformación de lo real. La foto es una creación arbitraria, cultural, ideológica y perceptualmente codificada.

4. La fotografía como huella de la realidad (el discurso del índice y la referencia).

5. Se entiende la fotografía como una "huella" o "rastro" de lo real que no se repite (citado por M. López Fernández en Coll, 2006).

Así pues, ¿qué es la fotografía, objetiva o subjetiva?

Las ciencias utilizan la fotografía como una herramienta *objetiva,* como algo que registra lo que aparece, lo que está ahí. Sin embargo, la fotografía no sólo muestra lo que está ocurriendo en ese momento, no sólo registra el instante, sino que nos permite saber cómo lo ve quien está tomando la foto, o qué es lo que quiere que se vea. Puede mostrar una realidad y ocultar otra, sencillamente no registrándola o no fotografiándola, porque no se la ve o no se desea que sea vista.

Está la *subjetividad* de:

– *Quien está detrás de la cámara*, con una mirada personal, queriendo resaltar algo para que sea mirado y visto.

– *La cámara.* Ésta tiene su propia percepción, ve la realidad y la registra de determinada manera, distinta de la humana; la cámara"ve lo que ve" –eso es lo que le digo a los alumnos cuando filmo en los grupos, en este caso en vídeo–, porque, como dice Susperregui (2000, pág. 23), «cualquier medio de comunicación visual que se pone en contacto con el mundo percibe su propia realidad». Al igual que la percepción humana es selectiva según los intereses de cada persona, una cámara no capta la misma realidad que otras cámaras similares.

– *La persona que se muestra ante la cámara.* En el caso de que sea

alguien que quiere ser fotografiado, ¿qué quiere mostrar?, ¿qué desea que sea visto? Sin embargo, esta subjetividad no está siempre presente porque en muchas fotografías las personas que aparecen en ellas no han posado para las cámaras, como ocurre, por ejemplo, en las fotos de conflictos bélicos, catástrofes, mercados indígenas o de las calles de cualquier ciudad donde se ve gente realizando actividades cotidianas. Estas personas no han

dado su consentimiento para ser retratadas, pues su imagen ha sido captada furtivamente, sin que ellas se dieran cuenta.

– *La persona que mira la foto.* ¿Qué es lo que ve en la foto o qué es lo que no ve? ¿Qué sentimientos le genera? Las fotos despiertan emociones y sentimientos porque se produce una identificación o desidentificación con la escena o los personajes. Los paisajes, por su parte, nos evocan emociones vividas, soñadas, temidas, fantaseadas.

También pueden despertar nuestro erotismo, o reconfirmar o generar cambios en nuestras creencias y valores.

–Y aún podríamos añadir otra subjetividad: *la de la persona que mira a quien está mirando las fotos.*

Como ya he comentado, las fotos han sido utilizadas para diversos proyectos y desde diferentes ideologías. A lo largo de la historia, hemos visto que han sido empleadas tanto desde el poder, para manipular a la población (por ejemplo, se ha cambiado el pie de fotos de conflictos bélicos, o éstas han sido retocadas, recortadas o yuxtapuestas, para justificar acciones y actitudes), como desde diferentes estamentos como una herramienta de denuncia social contra los abusos de poder, para mostrar los acontecimientos ocultos, lo no dicho, y así hacer visible lo que se intenta que siga siendo invisible. Así, por ejemplo, durante la guerra del Vietnam –como ha ocurrido en guerras posteriores–, junto a las fotos “oficiales” del conflicto, aparecieron otras que mostraban los horrores y el sufrimiento oculto, acercándonos con esa mirada a realidades que trastocaron creencias y movilizaron sentimientos y conciencias (Freund, 2004, págs. 142-148).

En relación con la FB, podríamos decir que es un método básicamente subjetivo. Una persona muestra y describe sus fotos y su historia desde su subjetividad, si bien en las fotos se pueden apreciar también aspectos visibles y objetivables, como el lenguaje del cuerpo y el contexto y entorno, como iremos viendo en los siguientes capítulos. La FB se utiliza en el campo de la salud como ayuda terapéutica y para

facilitar el autoconocimiento y el cambio.

2. LA FAMILIA Y EL ÁLBUM DE FOTOS

CONSTRUCCIÓN DEL ÁLBUM FAMILIAR

A partir de la creación de la fotografía, también la historia de la familia queda plasmada en el álbum de fotos. Las fotografías son las sustitutas de los cuadros pintados de retratos que podían permitirse las familias más adineradas. Con la aparición de la fotografía, todo el mundo podía tener un retrato y una foto de familia, lo que permitía mostrar –las fotos se hacen para que se vean– la buena situación de la familia. Ello contribuye a la consolidación de la familia nuclear, que ha sido un valor y un pilar de nuestra sociedad. Tener éxito en la vida suponía, entre otras cosas, tener marido/esposa e hijos. Y, especialmente, tener un hijo varón que continuara la dinastía familiar, que perpetuara el apellido y, si era posible, hiciera prosperar los negocios.

En las familias de clase alta y media, se trataba de mostrar, tanto al exterior como a los propios miembros la familia y al resto de los familiares más lejanos, el poder económico y social. Nacía un nuevo ideal de familia burguesa unida y feliz.

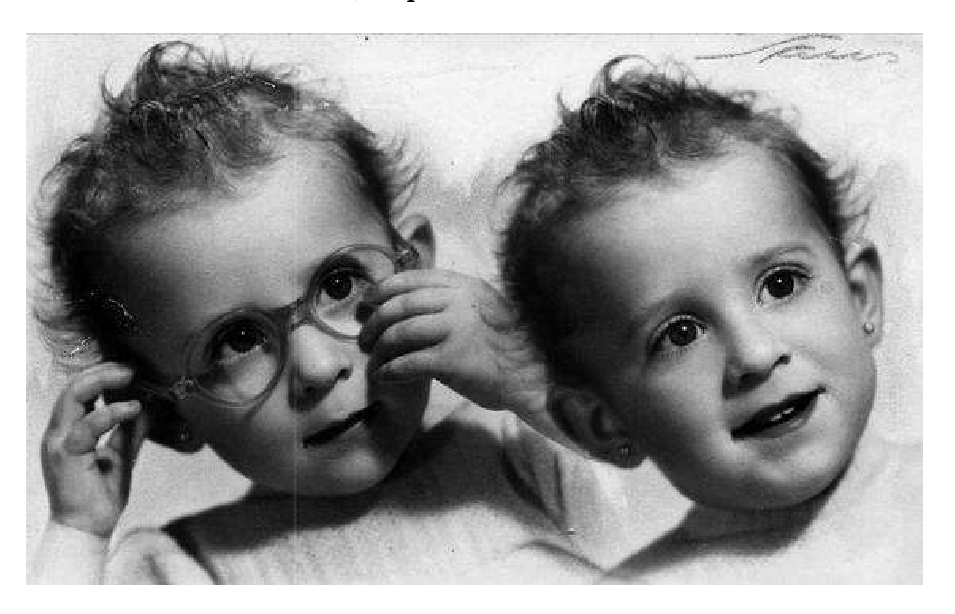
Hacerse un retrato fue en un principio una práctica exclusiva de la burguesía acaudalada y de las élites sociales, pero poco a poco fue extendiéndose a la pequeña burguesía ascendente –la clase media– y también a las estructuras sociales más pobres (foto 5), aunque en el caso de las familias pobres de origen rural o urbano sólo se tomaban fotos en algunas ocasiones especiales, pues eran caras, tal como veremos en la

«Historia 1» de la parte IV.



Foto 5. Colección privada.

En un principio las fotos se hacían en el estudio del fotógrafo –había nacido una nueva profesión–. En estas fotos "de estudio", que eran como se dieron en llamar, se posaba



con una expresión corporal rígida y estereotipada. No había cabida para la espontaneidad, prevalecían las reglas formales; las personas se colocaban, según las jerarquías, sentados o de pie y siguiendo los valores de la época. Por ejemplo, en las fotos de familia era importante resaltar quién era la autoridad familiar, que naturalmente, sobre todo en aquel entonces, era el marido. Y dentro de las limitadas posibilidades de creatividad, el profesional podía hacer ciertos "retoques" (foto 6).

Foto 6. Fotografía de estudio retocada y coloreada (pestañas y labios pintados). Colección privada.

Las fotos estaban contextualizadas en escenarios elegidos según requiriera la ocasión y de acuerdo con la imaginación del fotógrafo y los recursos del estudio (fotos 7-9). Con frecuencia se utilizaba un fondo palaciego o el interior de una iglesia gótica o de una casa acomodada, o bien un jardín o un paisaje naturalista, para emular el poder económico y social del retratado.

A medida que la técnica de la fotografía avanza, aparecen las cámaras de rollo, con lo que baja el coste económico y la fotografía se "democratiza". Todas las familias podían disponer ya de una cámara, que pasó a ser un bien de consumo familiar.



Mientras tanto, la “foto oficial”, de “estudio”, se combina con el

reportaje que realiza, *in situ*, un fotógrafo del acontecimiento que se quiere celebrar y mostrar: la boda, el bautizo, comuniones, fiestas.

La fotografía se populariza y pasa a representar la vida de la familia, ciertos momentos o celebraciones que para la familia, para la persona que toma la foto –generalmente alguien de la familia o del entorno cercano– o para quien quiere ser fotografiado son relevantes. Se trata de momentos de intimidad como el enamoramiento, la época de la infancia de los hijos –el niño a los pocos meses, su primera sonrisa, cuando tiene cinco años, etc.–, su adolescencia, el tiempo de los estudios, el trabajo, la universidad o la boda. Se recogen miradas, expresiones de los rostros, los cuerpos, las emociones. Y todo ello constituye el álbum de la familia.



Foto 7. Anónima.

Foto 8. Colección privada.

El álbum se va construyendo con los acontecimientos relevantes y las figuras importantes que dan origen a la familia y que la componen: la familia nuclear (padre, madre, hijos e hijas) y la familia extensa (miembros vinculados por lazos de sangre: tíos, primas, etc.), pero también las amistades.

En la práctica clínica he podido constatar que existen varias formas de construir el álbum de fotos, como se ve al realizar la FB. Coincido con lo que ha observado Armando Silva (1998, págs. 39-43) en su estudio de álbumes de familia. Silva habla de: álbumes lógicos, álbumes sueltos y álbumes en cajas.



Foto 9. Colección privada.

Los álbumes lógicos son los que mantienen un orden. Puede ser un orden cronológico, por generaciones o a modo de árbol genealógico, o bien puede ser un orden relacionado con acontecimientos importantes, o incluso puede haber un álbum para cada miembro de la familia: el álbum de cada uno de los hijos, de la madre, del padre.

En los álbumes sueltos las fotos están entremezcladas. Las fotos que mi padre organizó en un gran marco, a modo de exposición de su historia (véase foto 15) correspondería a una especie de archivo o álbum suelto, si bien en este caso las fotos no aparecían en un álbum sino en un marco colgado en la pared a modo más bien de *collage*.

También hay quienes tienen sus fotos guardadas en cajas –a veces en infinitas cajas– que suelen hacer las delicias de los más pequeños los días de fiesta cuando se escudriñan los

cajones, los baúles y los armarios. Son como tesoros, reliquias sentimentales que permiten ver e imaginar.

Podremos ver esto con más detalle cuando se hable de cómo las personas hacen la selección de fotos para la FB, de dónde las extraen (álbum familiar y personal) y cómo las organizan para elaborar un nuevo "álbum" para la realización de este trabajo.

EL ÁLBUM CUENTA UNA HISTORIA

En su origen, una de las fotos más importantes para el inicio de un álbum de fotos era la foto de la boda. Una boda como ceremonia no sólo privada sino sobre todo pública muestra socialmente que se va a estructurar una nueva familia y que a partir de ahí se deja a la familia de origen y se genera una historia en común. Y el álbum es el que recoge ese recorrido.

La foto de la boda (foto 10) es, por lo tanto, la que tiene más importancia que cualquier otra, es una foto-ritual. Y es que la boda es un ritual de tránsito, de paso; se pasa de un estado a otro, se inaugura una nueva etapa de la vida, se pasa a formar parte de una nueva condición social.

Uno de los elementos más importantes de la ceremonia era el traje de la novia, cargado de gran simbolismo. El traje, generalmente blanco, pues este color es símbolo de pureza, se complementaba con un velo, llamado tul ilusión, porque duraba sólo ese día, que formaba parte del tocado de la novia. Asimismo eran importantes las flores, que solían ser de azahar, símbolo asimismo de pureza y, también, de fecundidad, y el anillo, que representa la entrega mutua (Ortiz y Bonet, 2000,

págs. 26-27). La cola del traje, cuyo tejido tenía desde luego gran relevancia, completaba, eventualmente con algún abanico, la imagen de la novia, que se convertía en el núcleo central de la foto.



Foto 10. Anónima.

Pero no todas las novias podían adquirir ese traje blanco, cuyo coste era muy elevado para algunas familias. De modo que en las imágenes de boda se contemplan también novias vestidas de negro, unas por estar la familia en situación de luto y otras porque estos trajes no eran tan caros y podían ser adquiridos por las novias de las familias de escasos recursos o campesinas, que incluso a veces llevaban un traje tradicional sencillo.



También se casaban de negro las mujeres que tenían alrededor de treinta años y que por entonces, en la década de 1950 –cuando las chicas solían casarse en España con dieciocho años o menos–, se consideraban demasiado mayores para contraer matrimonio.

Con el paso del tiempo van cambiando las costumbres, los valores y los roles, y cambia también la imagen de la mujer, entre otras cosas, gracias a su incorporación al mundo laboral. Todo ello conlleva asimismo cambios en los trajes de boda, los escenarios y las actitudes de los contrayentes, que pasan de la rigidez y la imagen estereotipada a una expresión de alegría más abierta y a una mayor expresividad corporal. Carmen Martín Gaite (1999) tiene un interesante estudio al respecto.

Foto 11. La abuela Isabel.

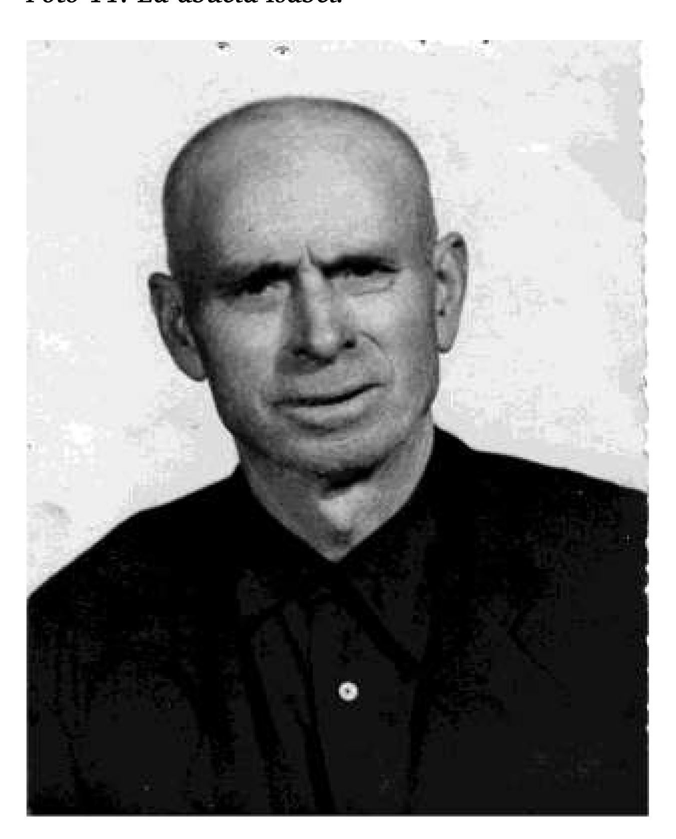


Foto 12. El abuelo Joaquín.

Asimismo, en un principio, eran muy importantes los ancestros: bisabuelos, abuelas y todas las personas que dieron origen a la historia familiar que se trata de narrar y que constituyen en el imaginario o en lo real las figuras de las cuales deriva, más o menos recientemente, el linaje, la dinastía y el apellido. Los antepasados forman parte de los

"mitos" de la familia y, de generación en generación, se transmiten oralmente historias sobre ellos, que contamos, incluso sin haberlos conocido, al menos hasta la cuarta generación: los biznietos aún pueden explicar historias fantásticas de sus abuelas y sus bisabuelos. Las fotos de nuestros abuelos, bisabuelas, padre y madre presidían nuestras casas.

El álbum ha tenido su propio proceso de evolución de acuerdo con los

cambios de valores sociales. En las últimas décadas, se ha desplazado el centro de atención del álbum. Se ha pasado de los mitos familiares (bisabuelos, abuelos, madre, padre) a poner el acento y focalizar la atención en los/as niños/as. Las abuelas y los abuelos ocupan ahora un segundo plano, lo que posiblemente tenga que ver con la actual desvalorización social de la vejez en relación con la infancia y la juventud.



Foto 13. Fotografías de Sergio.

No es sólo la foto del bebé como carta de presentación –antiguamente se hacía en el estudio del fotógrafo–, sino la fascinación que produce cada uno de sus gestos y también verlo crecer. El bebé ha pasado de ser fruto del matrimonio –uno de los objetivos tradicionales del matrimonio era la reproducción– a ser fruto de un embarazo elegido.

Un álbum de fotos familiares es como un cuento. Narra una historia, la historia de la familia, de los orígenes, de cómo se desarrolló toda la trama, en qué espacios y tiempos, en qué territorios. Como en los cuentos, suele ser una historia laberíntica, y no sólo por lo que pasa en el lugar donde se desarrolla, sino por lo que sienten los personajes que la protagonizan. Al igual que en una obra de teatro o un cuento, se

viven todas las emociones y pasiones humanas.

Como ocurre en los viajes laberínticos, a lo largo de la historia aparecen en el camino, aliados y monstruos, personajes con los que nos identificamos o de los que nos distanciamos, y otros que nos resultan simpáticos u odiosos, temidos o cercanos (Sanz, 2002).

Cada miembro de la familia podría contar la historia a “su manera”, según su punto de vista, sus fantasías, sus mitos, sus creencias, sus valores o sus heridas. Por eso, las historias del álbum tienen un componente “mágico”, relacionado con aspectos muy íntimos, con nuestros sentimientos, con sentimientos humanos, conocidos y universales.

La historia que se cuenta tiene que ver con lo que se ve y lo que no se ve, con la imagen y el imaginario, con la narración y la emoción. Las fotos dejan constancia del instante.

Pero ¿qué ocurre en ese instante? ¿Qué es lo que cuentan los cuerpos? ¿Cuál es el lenguaje de los cuerpos?

FOTOS: EMOCIONES E IDENTIDAD. LAS HERIDAS DE LA FAMILIA Y EN LA

FAMILIA

La familia, tenga la estructura que tenga, constituye el núcleo de construcción de la *identidad* del niño o la niña, de su percepción de la realidad, de la construcción en su imaginario de cómo se generan sus vínculos. En el seno de la familia imaginamos qué tenemos que hacer –o no hacer– para ser amados, para sentirnos seguros y para obtener reconocimiento y escucha.

En la estructura familiar hacemos *identificaciones y desidentificaciones* tomando a diversos personajes, en especial los parentales, como modelos de quiénes quisiéramos ser o no ser, a quién nos gustaría parecernos o no parecernos, por los vínculos afectivos que hemos establecido con esas personas.

La familia es un importantísimo agente socializador donde aprendemos valores, creencias y roles. Y de acuerdo con ello, se hacen las fotos que se realizan para mantener en la memoria personal y familiar el recuerdo de una persona, de un hecho memorable, de un estado emocional de alegría o incluso de euforia explícita en acontecimientos que la presuponen: una boda, nacimientos, fiestas.

Las fotos registran un momento que se considera especial para la familia o para quien desea tomar la foto y dejan constancia del instante. Pero ¿qué está ocurriendo en ese instante que deseamos conservar?, ¿qué energía experimentamos, qué emoción estamos viviendo que queremos recordar?



Las fotos tienen *energía*, tienen vida. De alguna forma guardan una parte de la energía de lo que se vivió en el instante en que se toma la

imagen, y esa energía queda

“congelada” en el papel. Quizás por eso los miembros de algunas comunidades indígenas no quieren que se les hagan fotos. Piensan que con ello “se les roba el alma”

(foto 14). Esa energía se plasma en la expresión de las *emociones*, en *el lenguaje del cuerpo* y en la *reactualización de las vivencias* pasadas.

Foto 14. Colección privada.

La foto toma el instante, lo efímero, y de esta forma eterniza los momentos y alimenta la *fantasía de la perennidad.*

¿Qué es lo que aparece y lo que no aparece en el álbum familiar? El álbum tradicionalmente plasmaba ese ideal burgués de familia feliz y unida. Por lo tanto, se construía para ser mirado y corroborar el “éxito” de todos sus miembros en la consecución de esos objetivos, especialmente del de la unidad familiar, que a veces poco tenía que ver con la realidad o con lo que subjetivamente vivían sus miembros.

Cuando recordamos nuestra niñez, en ocasiones sentimos añoranza, nostalgia de ciertos momentos y vivencias, del amor recibido, la seguridad, la protección, la mirada fresca y abierta de la infancia, del juego, la risa, la complicidad. Pero también podemos tener congelado en el corazón el dolor y las heridas que permanecen abiertas durante años.

Son nuestros “secretos”, los secretos de la familia, heridas generacionales o personales.

Todos tenemos heridas que nos producen daño y que necesitamos curar.

Lo que no aparece en las fotos explícitamente y lo que no se fotografía es lo que “no se puede mostrar”, lo que se oculta, lo que es vergonzoso socialmente, lo que es feo, lo que rompe la unidad familiar, lo que es marginal, anómico, lo que genera tristeza, miedo, rabia, vergüenza.

No se presenta la *familia desestructurada*, la familia vinculada por intereses, la familia con relaciones de violencia, con abusos, las *peleas*, los odios, los *miedos,* las inseguridades, la *desvalorización,* los abusos sexuales o la frustración. Tampoco el *placer sexual.*

La *sexualidad* no existe en la familia: no se habla de ella, se reprimen los gestos de placer y, con frecuencia, las caricias entre el padre y la madre. Se trata de educar incluso en la represión del imaginario sexual.

Tampoco aparece la *crisis* emocional, económica o la ruina de la familia. Eso supondría un fracaso social y la desvalorización familiar, especialmente relevante cuando se trata de familias donde los roles están muy estructurados: la mujer se dedica al trabajo doméstico y el hombre trabaja fuera de la casa y es el que aporta los ingresos.

Cuando se vive vergüenza, cólera, tristeza, miedo, la familia no está para "fiestas", no está para fotos, aunque se continúan haciendo, como si nada pasara, en las celebraciones sociales.

¿Y qué ocurre cuando hay amantes o cuando existe otra familia, una construida en paralelo con la familia oficial –"la familia chica"–, algo muy frecuente en

Latinoamérica? Esa doble vida que mantiene en ocasiones el padre de familia no aparece ni se habla de ella, aunque queda manifiesta en desapariciones temporales del progenitor, y a veces, sencillamente, se oculta a los demás como si nada pasara.

En las fotos tampoco aparece lo que se considera *comportamiento violento, antisocial.*

¿Cuándo se saca una foto de alguien que está en la cárcel, o de algún adicto a las drogas y al alcohol, o de personas que padecen enfermedades mentales (depresiones, esquizofrenia, paranoias)?

La *muerte* tampoco es un tema habitual en las fotografías. Desde hace unas décadas, parece como si la muerte hubiera dejado de existir, pues ha pasado a formar parte de la lista de cosas feas que no hay que mostrar. La enfermedad y la muerte acaban con la fantasía actual de que somos o seremos inmortales, de que vamos a vivir indefinidamente. Una fantasía potenciada por los últimos avances científicos que han dado solución a algunas enfermedades y han contribuido a tener una mayor esperanza de vida.

Sin embargo, todo aquello que no muestra explícitamente el álbum familiar, que no se ve, que no se sabe, aparece, se revela con la FB; porque mediante este método se narra también la historia de los espacios en blanco, de lo no mostrado, de lo oculto, de lo subjetivo.

Parte II

3. EL ORIGEN

La FB es un instrumento metodológico de la Terapia de Reencuentro que diseñé en el año 1982. Se utiliza como trabajo diagnóstico, terapéutico, educativo y de investigación.

La desarrollé para trabajar dentro del campo clínico, uniendo lo que es la historia de vida y la historia fotográfica.

El desarrollo de la técnica fue una creación intuitiva y experiencial, se dio en un momento concreto de mi vida profesional y del contexto histórico en el que me encontraba, lo que me parece importante apuntar para encuadrarlo históricamente.

La década de 1970 fue importante para España y también para todo el mundo. Ya desde los años 1960 se habían generado diferentes movimientos sociales que clamaban, de una u otra forma, por nuevos valores en la convivencia del ser humano; la paz (fin de la guerra de Vietnam) y el derecho a una vida sexual más libre y plena formaban parte de las premisas de algunos de esos movimientos.

En España, la dictadura franquista vinculada a los estratos sociales y religiosos más conservadores –lo que se llamó el "nacionalcatolicismo"– había generado desde la Guerra Civil española (1936-1939) un clima de represión política, social y personal en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, muy especialmente en relación con la sexualidad en cuanto ésta forma parte de la libertad personal y de la estructura de la convivencia de pareja. Las ansias de libertad sociopolítica y personal de los movimientos sociales cristalizaron y se concretaron en un período de la transición a la democracia con un replanteamiento de valores sociales, sexuales, de pareja, relacionales y comunitarios.

Como parte de ellos, el movimiento de las mujeres planteaba una denuncia de la situación social de la mujer y de los roles de género y abogaba por una reestructuración de los papeles y por una sociedad equitativa entre los sexos. Se reclaman el derecho a una mayor autonomía sexual, la diferenciación entre sexualidad y reproducción y cambios en las leyes. Asimismo, se empezaron a manifestar públicamente los primeros esbozos del movimiento gay y de mujeres lesbianas.

Por entonces la orientación de la psicología en las universidades era marcadamente conductista y experimentalista. Dentro de este mismo

enfoque aparecen los libros de W.

Masters y V. Johnson, considerados padres de la sexología experimentalista, que aspira a su constitución como nueva disciplina. Pero otras corrientes en ambas disciplinas iban aflorando , especialmente al margen de la docencia universitaria. El psicoanálisis, la psicología y la sexología humanista surgían en el panorama español como nuevos enfoques, aunque unos eran ya antiguos.

Quisiera destacar las aportaciones del movimiento de renovación pedagógica que reabrió nuevas perspectivas educativas y de participación e iniciativa, tanto entre los docentes como entre el alumnado.

En todo ese proceso social de una enorme creatividad y entusiasmo, se empezaron a celebrar jornadas de sexología, donde se aglutinaba ese espíritu de replanteamiento de actitudes, valores y roles sexuales. A partir de las II Jornadas Sexológicas del País Vasco (1978), se crearon en toda España sociedades de sexología, una de las cuales fue la Societat de Sexología del País Valencià, en cuya creación (1979) participé siendo todavía docente universitaria.

EL ORIGEN DE LA FOTOBIOGRAFÍA

En ese entonces empecé a dedicarme a la sexología y la psicoterapia, trabajaba en la consulta clínica y grupal con grupos de mujeres y también con grupos mixtos. Ya había diseñado el marco teórico de lo que años más tarde llamé Terapia de Reencuentro y una primera metodología: la Sensibilización Corporal y la Autosensibilización (Sanz, 1990), que presenté en el I Congreso Español de Sexología (Sanz, 1985). También comencé a desarrollar el programa de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal que fui configurando y ampliando día a día, uniendo sexología y psicología, fomentando el trabajo terapéutico y educativo con el lenguaje verbal y corporal, los procesos internos y comportamentales. En ese proceso de investigación y de labor profesional, desarrollé el método de la FB.

Como apunto en el libro de *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995), en este proceso confluyeron dos hechos aparentemente casuales que constituyen el origen de lo que me motivó a continuar investigando en este campo.

El marco vacío y las fotos de mi padre

Cuando mi padre se jubiló, distribuía su tiempo libre haciendo diversas actividades: paseaba, deambulaba por la ciudad, escribía sus

memorias, leía, hacía crucigramas y visitaba a familiares. Entre una de esas actividades, en cierta ocasión decidió rellenar de contenido un gran marco de aproximadamente un metro y medio de largo por uno de alto, herencia de mi abuela materna, que había quedado vacío al quitar una fotografía de un cuadro del pintor Sorolla. Seguramente por rememorar y dar constancia de su vida, de la cual se sentía muy orgulloso, fue colocando y pegando sin orden ni concierto, decenas y decenas de fotografías (foto 15) que yo había visto infinitas veces, escudriñando en álbumes y armarios, desde mi infancia.

En cierta ocasión que fui a visitarlo a su casa, me llevó al pasillo y me mostró con alegría su obra. Allí había fotos de su infancia –pocas, porque provenía de una familia muy pobre–, de su juventud vivida en la Guerra Civil española, del noviazgo y boda con mi madre –de quien decía a sus ochenta años: «Si naciese de nuevo, me volvería a casar con la misma mujer»–, de mi nacimiento y del de mi hermano y mi hermana, de las vacaciones que pasábamos en verano, los viajes, sus padres, sus hermanos. «¡Mira!

¡Fíjate! ¿Te acuerdas cuando…?», me decía mientras me iba enseñando las fotos una a una. Yo recordaba perfectamente cada uno de los acontecimientos, momentos o pequeñas sensaciones que se me revelaban al ver las fotos. Diferentes momentos de mi vida, edades, circunstancias. Podía incluso revivir la sensación que experimentaba con ese vestido que llevaba o ese abrigo que me cosió mi tía con el cual creía ser mayor en mi adolescencia. Sentía la voz y el contacto entrañable de mi abuela y mi abuelo paternos, recordé lo triste que me sentí cuando murieron. Todo un mundo de recuerdos, sensaciones y sentimientos se actualizaron en un instante sin que yo les diera demasiada importancia. Aparentemente, esas fotos no me descubrían nada nuevo, porque las había visto innumerables veces.



Foto 15. El cuadro de mi padre.

Felicité a mi padre por su ocurrencia y me fui contenta de su casa. Sin embargo, algo sentí dentro de mí que me duró muchos días. Me sentía triste, como con una sensación de… ¿melancolía? No era añoranza, porque no sentía deseos de revivir momentos de mi vida. Por una parte, sentía la ausencia de las personas amadas que ya no estaban; por otra, la sensación de un *déjà vu*; por otra, el peso de lo vivido, la gran cantidad de experiencias que se agolpaban en mi interior y no podía digerir.

Hacer una FB es como si viéramos una sesión intensiva de varias películas, una tras otra. No entendía qué me pasaba e incluso llegué a asustarme un poco por mi incomprensión y por esa mezcla de excitación, tristeza y agolpamiento que experimentaba.

Es cierto que aquello no era exactamente el método que más tarde desarrollé, la FB, pero era algo parecido; a pesar de que las fotos estaban colocadas sin orden ni concierto, según los intereses y la percepción de mi padre –él contaba su historia a través de las imágenes–, yo también había experimentado parte de esa historia, si bien desde un espacio/tiempo –mi vida, mi percepción– distintos. Incluso lo no vivido –su noviazgo,

su participación en la guerra, etc.– formaba parte de lo que más tarde entendí que eran mis propios mitos.

De inmediato sentí el impulso de revisar también las fotos que yo guardaba en mi casa.

Entonces hice un segundo descubrimiento: no sólo la visión global de las fotos me movilizaban internamente (el adentro) y me hacían revivir sensaciones conocidas e incluso no recordadas que me conectaban con una cierta extrañeza, sino que pude ver con claridad cómo quedaban plasmadas en las fotos emociones de los personajes e incluso roles, comportamientos, gestos aprendidos de la familia (el afuera, lo que se ve), incorporados de lo social. Las fotos proporcionaban toda una lectura del lenguaje del cuerpo, de la expresión de sentimientos, de papeles de género, en resumen del contexto social (el espacio social), del mapa relacional (el espacio relacional) y del espacio interno, ese mundo interior que se intuye a través del lenguaje corporal y se moviliza ante la visión de las fotos.

Mientras experimentaba esas sensaciones, emociones y pensamientos, es decir, mientras vivía el proceso que se desencadenó en mí con la contemplación de las fotos, me coloqué a distancia y observé el proceso desde fuera; es decir me coloqué como observadora y observada.

En la consulta: llenando el vacío del recuerdo

Cierto tiempo después, un compañero psiquiatra, valorado por mí profesionalmente, estaba trabajando en psicoterapia con un paciente que, entre otras cosas, presentaba problemas en el área sexual en relación con sus sensaciones corporales y me pidió que trabajara con él, como apoyo terapéutico con el método de Sensibilización Corporal (Sanz, 1990) para la recuperación de sus sensaciones y de su vivencia sexual.

Con el método de la Sensibilización Corporal, además de sensibilidad y conciencia corporal, se recupera memoria a través del cuerpo, heridas emocionales. Al trabajar con este paciente, comprobé que este hombre no recordaba nada de su vida antes de los diez años. Me pareció bastante sorprendente, dada la capacidad que tenemos de rememorar experiencias antiguas, de la infancia, aunque sea de manera sesgada, parcial e incluso inconexa. Observé cómo este hombre bloqueaba sus recuerdos, me pregunté por qué había ese bloqueo en relación con recuerdos de un período tan importante de la vida, tan ancestral y tan determinante.

Le pedí que me trajera las fotografías que tuviera de antes de los diez años. Trajo una foto. No recordaba nada relacionado con esa

instantánea, ni el lugar, ni el momento, ni

qué sentía. A partir de ahí intenté incidir en el contexto de ese período. Aparentemente, nada. Pero poco a poco fue recordando un olor de la infancia, no sabía de dónde ni de cuándo, pero sí sabía que era muy antiguo; luego una puerta. De la puerta, poco a poco, pudo acordarse de la habitación en la que se hallaba, y después de una casa, la de los abuelos.

Me pareció todo tan fascinante que ese año empecé a utilizar las fotos de algunas personas en las sesiones que tenía con ellas. Sobre todo trabajamos con fotos de la infancia, para comprender más y apoyar los conflictos que narraban en torno especialmente al padre, la madre o los hermanos. Y luego también las utilicé para trabajar problemas relacionados con otros períodos de su vida, y que tenían que ver con conflictos de pareja, baja autoestima, *etc.*

Viendo la cantidad de información que este método aportaba y cómo me servía para trabajar conjuntamente con otras técnicas –técnicas de papel y lápiz, corporales, visualizaciones, dramatizaciones, juegos de roles, etc.–, desarrollé una herramienta de trabajo que combinaba la descripción de la historia de vida y la vivencia de las emociones que suscita la imagen fotográfica. Y estructuré las fotos en tres series: infancia, adolescencia y edad adulta.

Por otra parte, incorporé esta metodología en los grupos de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal porque facilitaba el abordaje de los problemas sexuales, psíquicos y relacionales y posibilitaba el autoconocimiento y una mirada sociocultural.

Tiempo después expuse este método de trabajo en el IV Congreso Estatal de Sexología (Sanz, 1991) y lo incluí también en el libro *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995) como un capítulo del mismo.

Basándome en el trabajo de la FB, propuse hacer una pequeña exposición de fotos de la vida de algunas de las mujeres que pertenecíamos a la Asociación de Mujeres por la Salud –más tarde esta asociación ha pasado a llamarse Mujeres por la Salud y la Paz–, de modo que con un pequeño texto y las fotos se viera parte de nuestra trayectoria como mujeres vinculadas al feminismo y a la salud. La exposición se llevó a cabo en los locales de la librería feminista Sal de Casa, hoy ya inexistente. Y aunque no se trataba de hacer una FB de cada una de nosotras, fue una aplicación comunitaria concreta y didáctica.

Años después, en un viaje a París, hice un taller con Alejandro Jodorowski. Me enteré que trabajaba con el árbol genealógico y ello me interesó por las posibles conexiones que pudiera tener con los aspectos de la FB que hacían referencia a los antepasados o a

los guiones de vida. Desgraciadamente, por aquel entonces Jodorowski no tenía previsto realizar un taller que tratase concretamente ese aspecto de su trabajo, por lo que nunca logré conocer la dinámica de esa parte de su labor.

Cuando conocí la terapia sistémica, asistí a algunas clases teóricas para ver el enfoque que este tipo de terapia daba al tema familiar; asimismo, participé en el escenario de dos constelaciones familiares, que se centra, precisamente, en la familia y en los ancestros.

Sin embargo, cada uno de estos modelos de trabajo tiene metodologías distintas a la FB

porque parten de encuadres teóricos diferentes.

La FB conjuga la historia de vida y las imágenes fotográficas. La historia de vida es la base de la práctica clínica en una consulta psicoterapéutica o sexológica. La persona habla de su vida desde su subjetividad, cómo la percibe en su historia, cómo la describe a través de palabras y del pensamiento.

Pero mientras escuchamos también podemos percibir el lenguaje del cuerpo, el lenguaje de las emociones, podemos ver si es coherente o no con lo que se dice y se piensa.

Podemos percibir el mensaje del cuerpo que nos habla (el cuerpo dinámico) y también de la imagen fotográfica, que es el cuerpo aparentemente estático, pero que expresa también movimientos externos e internos.

La *técnica fotográfica*, como hemos visto, puede ser aplicada en diferentes campos de investigación. Aquí la vamos a utilizar para el proceso de autoconocimiento y terapéutico.

Otro tanto se podría decir en cuanto a las *historias de vida*. La socióloga Concepción Núñez (2006), que se dedica especialmente a recoger historias de vida de mujeres, nos comenta cómo entiende esta metodología:

Las historias de vida, 2 herramienta metodológica empírica, útil para abordar el conocimiento de los fenómenos sociales a través de mirar

retrospectivamente la vida de los sujetos, representan otra forma de producir conocimiento, de hacer observación, de cuestionar lo observado. Importa partir de la experiencia de los sujetos sociales si considero que por medio de la experiencia se llega a los conceptos, a la teoría se llega a partir de la práctica y ambos procesos se retroalimentan continuamente. Las biografías o las historias personales nos permiten analizar cómo los actores sociales construyen cotidianamente su historia y la de los otros y otras, en los espacios donde les ha tocado vivir. Es una forma de detectar y hacer visibles las relaciones ocultas detrás de las prácticas cotidianas.

Palabra que va integrando la experiencia personal, es una manera de conocerse y conocer a la persona, de pensar y reflexionar en torno a su vida, al mundo que la rodea, a su condición de sujeto. Es una manera de decir *existo, soy, estoy*. Con las historias de vida no sólo se le da voz, sino que se le permite ser.[3]

Por ello es esencial el lenguaje, la forma que tienen los seres humanos para enlazarse con su circunstancia, descubriendo los futuros posibles, ya que nada está dado, todo está por darse. Dentro de esta perspectiva, el acto de pensar no es sólo la parte racional, también es la sensibilidad humana, dentro de la tríada: pensamiento-emoción-acción.

En el anexo 2, como ya comenté en la introducción, Emilia Serra amplía la descripción de esta metodología, que en ese caso se aplica a los estudios evolutivos.

Las historias de vida en este libro se mostrarán en el contexto de la clínica individual y grupal y como proceso didáctico de la FB, un trabajo original que, encuadrado en el marco teórico de la Terapia de Reencuentro, permite una amplísima gama de posibilidades de análisis y terapéutica. En este libro expondremos algunas de esas posibilidades.

4. TÉCNICA DE LA FOTOBIOGRAFÍA

La FB no trabaja ni con el álbum de fotos de la familia, ni con el que cada persona hace a lo largo de su existencia para diferenciarse de su familia de origen, aunque la incluya, mientras va construyendo su propia su vida. La FB se nutre de todo ello, pero es algo diferente. Es la construcción y la descripción de nuestra historia de vida a partir de ciertas fotos que aparecen en álbumes propios o ajenos, y que se muestra a modo de recapitulación sintetizada de lo que sería “el álbum de mi vida”, analizando aquellos hechos, circunstancias y

acontecimientos relevantes en la construcción de nuestra identidad y nuestros vínculos.

Iremos viendo cómo es la técnica de la FB, cuáles son las instrucciones para la selección de fotos y su observación en la práctica grupal y la clínica individual.

INSTRUCCIONES

Para iniciar una FB, se dan las siguientes instrucciones:

–Imagínate que vas a contar la historia de tu vida, a través de tus fotos, a alguien que no te conoce. ¿Qué fotos le enseñarías?

–Tómate un tiempo para buscar fotos en tu casa, o también en casa de familiares u otras personas que consideres.

–Mira cuáles te parecen significativas, o te suscitan emociones, ya sean positivas o negativas. Aquellas fotos que te gustaría mostrar porque hay personas o situaciones que te evocan buenos recuerdos y aquellas que querrías romper por todo lo contrario. Esas fotos son importantes para contar tu vida a través de ellas.

–Puedes traer unas diez o quince de tu infancia hasta la edad de doce años; otras diez o quince del período que va hasta los veintiuno, y otras tantas desde entonces hasta el momento actual.

SELECCIÓN DE FOTOS [4]

Para que se lleve a cabo la selección de fotos de acuerdo con las instrucciones, hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

–La persona debe elegir fotos que considere representativas para poder contar su vida a partir de ellas.

–Las fotos deben generar en la persona alguna emoción, es decir, no pueden dejarla indiferente; en ese sentido, puede haber fotos que le resulten especialmente gratas o especialmente desagradables, según cuáles sean los personajes, casas, paisajes o situaciones que aparecen en ellas y que, para bien o para mal, resultaron significativas en su vida, por lo que quiere que formen parte del trabajo de fotobiografía.

–En las fotos puede estar o no estar la persona que narra. En este último caso, puede tratarse de la imagen de un paisaje, un perro, una amiga, un antepasado, *etc*.

–Mientras elige las fotos debe tener siempre presente que con ellas tiene que explicar su vida a alguien que no la conoce, por lo que esa selección debe tener un sentido. Es importante que pueda explicar para qué ha llevado esas fotos a la consulta y qué quiere explicar con ellas.

De todo ello se deduce que la persona debe hacer personalmente la selección de sus fotos. Es decir, no serviría de nada que pidiera a alguien que eligiera las fotos por ella.

El criterio de la selección en esas tres etapas de la vida que solicito es flexible y varía en relación con la edad de la persona. Si la persona es muy joven, tiene veinticinco años, por ejemplo, las etapas pueden ser: de la infancia hasta los doce años, de los doce a los dieciocho y de los dieciocho hasta el momento actual. Si la persona es más madura –por ejemplo, sesenta y cinco años–, la selección se divide en cuatro etapas, haciendo una subdivisión en la última, que viene marcada por un matrimonio, una separación de pareja, el nacimiento de los hijos, el inicio de la terapia, *etc.*

LA NARRACIÓN DE LA HISTORIA DE LA VIDA

Instrucciones para la observación

A partir de la selección, se cuenta la historia de vida basándose en las fotos que se aportan. Existe una diferencia importante entre hacer la FB en los grupos y en las

sesiones individuales. En un grupo, este método sólo se incorpora después de aproximadamente un año de trabajo grupal, o de formación, tiempo en el que se han conocido prácticamente todos los conceptos que se tratarán en los siguientes capítulos del libro, se han realizado talleres vivenciales sobre erotismo y el lenguaje del cuerpo, se han trabajado las emociones, los guiones, los duelos, *etc.* Por el contrario, esto no sucede siempre en las sesiones clínicas, donde la incorporación de esta herramienta de trabajo puede tener lugar en cualquier momento del proceso terapéutico que se considere oportuno y el paciente no tiene, necesariamente, una formación previa. Cuando esto sucede, es decir, cuando el paciente no está en un grupo didáctico-vivencial, va aprendiendo los conceptos a medida que desarrolla su FB.

Entre las instrucciones y la selección transcurre un tiempo –el que se necesita para la recolección de fotos–. Una vez que se tienen las fotografías, se pasa al análisis y la síntesis de las mismas. En los grupos, se les da una serie de claves previas para observar aspectos ya conocidos y experimentados, que hacen referencia fundamentalmente al contenido del capítulo «Análisis de fotos»: aprender a observar todo lo que se ve en las imágenes, a escuchar la narración y a ver la relación entre ambos aspectos.

Hemos de tener en cuenta también las diferencias existentes entre esos dos campos de intervención –la clínica y la didáctica grupal e individual– en cuanto a:

–La *colocación de las fotos*, es decir, en qué espacio físico se colocan.

– *Quién o quienes escuchan y acompañan* en el proceso de narración.

–Durante cuánto *tiempo* se narra la historia.

– *Las preguntas o comentarios*.

En grupo

¿Cómo se colocan las fotos? Las fotos se sitúan en el suelo, dado que por lo general en los grupos trabajamos sobre moqueta o parquet, o colocando mantas o colchonetas en el suelo.



Foto 16. Colocando las fotos.

En teoría –en la práctica eso varía, como veremos más adelante–, las fotos se colocan formando tres hileras ordenadas cronológicamente. La primera hilera (la más alejada de la persona), la infancia; la segunda (debajo de la primera), la adolescencia y la juventud; la tercera, la más cercana a la persona, desde los veintiún años hasta el momento actual (fotos 16-19).

¿Quiénes escuchan y por cuánto tiempo? Los participantes se colocan en pequeños grupos de tres o cuatro. En cada grupo, una persona tendrá una hora para contar su historia mientras los demás escuchan. Después el resto hará lo mismo, por turnos.

Preguntas y comentarios. Cuando la persona ha concluido su historia, los miembros de su grupo le pueden preguntar acerca de aquello que no han entendido o no les ha quedado claro; pueden hacer observaciones o apuntes, pero sin juzgar ni criticar.

Las fotos permanecen expuestas en el suelo, de modo que, cuando todos los participantes concluyen el trabajo, se pueden observar las historias fotográficas –sin



escucharlas– para apreciar las similitudes y diferencias, el lenguaje del cuerpo, los ritos, *etc.*

Foto 17. Colocando las fotos en grupo.

Foto 18. La exposición de fotos, espacios en blanco y objetos representativos que muestra una mujer para exponer su FB.

Foto 19. Exposición final de las fotos de un pequeño grupo.

En sesiones clínicas individuales

Las instrucciones son las mismas. El tiempo para la selección de las fotos varía entre una semana, si la persona puede encontrarlas fácilmente, hasta aproximadamente un mes, si tiene que buscarlas en otras casas.

Las fotos se exponen sobre la mesa del despacho, de cara a la persona que va a narrar la historia. Debe ordenarlas en tres hileras. Yo me coloco en una silla a su lado, para ver las fotos conjuntamente. Mi primera tarea es ayudarle a poner las fotos en tres hileras (o las que hayamos acordado). Esta tarea no es fácil, porque la persona tiende a mezclar, a confundir etapas y momentos, precisamente porque la historia le genera muchas emociones y las experimenta a la vez.

Una vez ordenadas las fotos, debe iniciar la narración de su vida apoyándose en las imágenes, haciendo primero una *síntesis* de todo el cuadro y luego describiendo y analizando cada foto.

La FB se realiza en varias sesiones, dependiendo de cada caso, y puede estar intercalada por otros instrumentos metodológicos que se consideren útiles en el proceso, como técnicas de roles, de papel y lápiz, visualizaciones o ensueños dirigidos o técnicas corporales.

5. EL PROCESO DE LA FOTOBIOGRAFÍA: ESTRATEGIA

METODOLÓGICA

Lo que hace que una técnica se convierta en una metodología de trabajo es el encuadre.

El encuadre es desde dónde se mira, desde qué enfoque se está interpretando. Las lecturas que con esta técnica puede hacer un artista, un terapeuta, un fotógrafo, un sociólogo o alguien que trabaje en educación serán distintas o tendrán intereses dispares. Pero es que también dentro del campo de la terapia, de la psicoterapia y de la sexología los enfoques son distintos, porque hay diferentes maneras de entender la salud y la persona, así como de enfocar el proceso psicoterapéutico y sexológico.

Encuadrada en la Terapia de Reencuentro, un modelo de trabajo, a partir del cual se analiza, interpreta y acompaña en el autoconocimiento y en los cambios al paciente, la FB se utiliza como herramienta terapéutica en los grupos y en el trabajo clínico

individualizado.

En este capítulo me centraré en el trabajo grupal, fundamentalmente didáctico –si bien, siempre terapéutico–, dejando la aplicación clínica individualizada para los capítulos de la parte IV, «La Fotobiografía como metodología clínica en psicoterapia y sexología».

LA FOTOBIOGRAFÍA EN LOS GRUPOS

Conocimiento de conceptos

Los conceptos que se manejan en la FB aparecen en el contenido de los programas del Máster de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro que realizamos con la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid) (anexo 3) o en el de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal (anexo 4), que realizamos básicamente en Valencia, ambos de una duración de dos años.

En estos programas, didácticos y vivenciales, se trabajan de manera experiencial, teórica y práctica diversos conceptos como el erotismo, los duelos, los guiones de vida, el lenguaje del cuerpo, las emociones, etc., de modo que cuando mostramos la FB ya se

han conocido instrumentos metodológicos y técnicas diversas para comprenderlos y aplicarlos.

La FB genera unos procesos internos que pueden observarse en varias fases, las cuales se podrían resumir en: antes, durante y después, y se concretarán en:

–Instrucciones y selección de las fotos (antes). Qué ocurre desde que se propone realizar la FB.

–La narración de la historia con las fotos (durante). Qué ocurre durante la exposición de imágenes y la narración de las vivencias.

–Cuando se concluye (después). Qué ocurre después de terminar la descripción de la historia.

Instrucciones y selección

A partir del momento en que doy las instrucciones para seleccionar las fotos, ese proceso psíquico se pone en marcha, iniciándose antes de empezar propiamente el análisis de la FB. Sólo el hecho de dar las instrucciones genera una mezcla de excitación y de resistencias, que suele concretarse en una lluvia de preguntas:

–«¿Y si no tengo fotos? Hay épocas en las que no tengo fotos.»

–«Mis fotos las tiene mi madre y no me las da.»

–«Rompí todas las fotos que tenía con mi pareja cuando me separé.»

–«Tendría que ir al pueblo para poder recuperar mis fotos…»

–«Están en álbumes y no las puedo despegar. ¿Puedo traer los álbumes?»

–«Tengo cientos de fotos en cajas. No podría mirarlas todas.»

–«Mis padres no me hicieron fotos en la infancia.»

Este trabajo despierta interés y curiosidad, pero también un cierto miedo a revisar nuestra vida, a lo desconocido, a encontrar algo que no nos guste, a evocar recuerdos y emociones dolorosas. Un montón de imágenes, sensaciones y recuerdos emocionales se despiertan dentro de nosotros a la vez.

La selección de las fotos no es un acto mecánico; algo empieza a moverse internamente y a cambiar, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello. ¿Cómo se seleccionan las fotos? Hay quienes "olvidan" que tienen que hacer esa selección hasta la noche anterior, otros llevan meses recogiéndolas y otros tienen que buscarlas en la casa de sus padres o pedírselas a sus hermanos, que las ceden no siempre de buena gana, o bien se las niegan.

En esa búsqueda ya empiezan a descubrir aspectos que no habían visto antes, fotos que no conocían o no recordaban, o encuentran aquellas que quieren que reconfirmen las creencias que tienen sobre su vida. Se escogen unas, se rechazan otras. ¿Cuál es el proceso interno que nos hace elegir o rechazar, ver o no ver? Podemos estar semanas o meses buscando u "olvidarnos" de esta tarea y no buscar las fotografías hasta el último minuto. En este último caso, es igualmente interesante

analizar las resistencias. Una parte consciente, racional, quiere hacer la FB, pero otra parte inconsciente, irracional, emocional no quiere.

Durante ese proceso, al ver las fotos, se empiezan a hacer algunos duelos, algunas despedidas de lo que hubo o de creencias personales, e incluso pueden haber reconciliaciones, reencuentros con alguien de quien se estaba alejado como, por ejemplo, la madre, el padre o una hermana, que son quizá las personas que guardan las fotos y con quienes tenemos que hablar para que nos las presten. También se evidencian conflictos, tanto con las imágenes que se aportan como con aquellas que no aparecen en la selección.

Veamos algunas descripciones sobre los procesos internos generados al seleccionar las fotos:

–«Ha sido un proceso difícil conseguir las fotos. Mi papá es el que las tiene bajo su poder. Están en un cuarto con llave, a donde yo no puedo acceder. Un mes antes de venir para aquí se las pedí y me dijo: "¡Ah, sí!", pero no me las dio. Así que decidí que traería objetos, juguetes o algo que pudiera tener yo. Y días antes me puse a buscar a ver dónde tenía yo fotos mías, y encontré todas éstas. Hasta una con marco.»

–«De recién nacida no hay, no las tengo yo. Hay muchas fotos de mi infancia, pero no las tengo, y son como inalcanzables para mí.»

–«Yo empecé hace mes y medio a recolectar algunas fotos que tenía y otras que tenían mis papás donde ellos viven. Fue muy curioso seleccionar muchas fotografías, porque lo hice con ellos. Yo lo quería hacer solo, pero llegaron ellos y me dijeron: "¡A ver, a ver!", y ya empezaron a mirar las fotos. Mi papá encontró algunas de él con el abuelo que le destapaban muchas cosas, incluso cosas que él no recordaba de su relación con su abuela que me contó y de una separación que yo no sabía. Era parte de los "secretos" de la familia; me sorprendió que mis abuelos se hubieran separado.»

–«Para mí fue importante acompañar a mi papá desde esa parte. Dos días antes de venir aquí, las ordené, las clasifiqué y ya. Cuando lo estaba haciendo, vi dos fotos que me impactaron mucho y empecé a llorar y a agradecer mucho a mi papá, sobre todo me pasó con esta foto que estoy chico y veo en su cara un amor muy grande.»

–«Cuando tú me dijiste que seleccionara fotos, fui a la casa de mi hermana con mi papá y le dije que quería ver mis fotos. Siempre ha sido una tradición que sacara la caja de fotos y todos comentáramos:

“¡Ay!, ¿te acuerdas?”. A mí, de adolescente, no me gustaba tomarme fotos. Yo me quería escapar, evitaba tomarme fotos, pero tengo algunas.»

–«Tengo muchas fotos. Me dije: hago una primera selección, y ya que se acerque el día, vuelvo a hacer otra selección. Todo estuvo muy bien, pero no supe dónde guardé las fotos, y el día antes de venir aquí para la FB, tenía que tomar el avión a las seis de la mañana y eran las dos de la mañana y no podía ubicar dónde habían quedado las fotografías. Entonces me puse de nuevo a buscar fotos por toda la casa, no dormí esa noche. Y

cuando ya había encontrado otras fotos, encontré mi primera selección. Eso hace que yo traiga muchas fotos porque eran dos selecciones y traje todo, ya no seleccioné nada.»

La narración: el adentro y el afuera

Tras haber traído la selección de fotos nos preparamos para analizarlas. Cuando nos metemos en nuestra historia, revivimos las emociones, pero también hemos de aprender a ver a distancia; vivir desde dentro y observar desde fuera, combinar lo subjetivo y lo objetivo. En la lectura de nuestras fotos proyectamos todo nuestro mundo interior, pero también hemos de aprender a leer el lenguaje del cuerpo. Por eso resulta más fácil el aprendizaje sobre imágenes que no son nuestras. Para ese aprendizaje suelo utilizar fotografías de periódicos o revistas para aprender a “leer” desde fuera las emociones y el lenguaje corporal y también para reconocer las identificaciones y desidentificaciones, las proyecciones, *etc.* (véase el apartado del capítulo 12 «El lenguaje del cuerpo y los procesos psicológicos. El afuera y el adentro»).

A partir de ese aprendizaje empezamos propiamente el análisis fotobiográfico que veremos en el capítulo siguiente.

LA FOTOBIOGRAFÍA EN SESIONES CLÍNICAS INDIVIDUALES

Las tres fases señaladas en el apartado anterior se amplían a cuatro cuando la FB se realiza en sesiones clínicas:

–La selección de las fotos (antes).

–La narración de la historia con las fotos (durante).

–Lo que va ocurriendo entre el intervalo de las sesiones mientras se va trabajando con la FB (durante).

–Cuando se concluye (después).

Me dedicaré más al trabajo individualizado en la parte IV de este libro, que hace referencia a la clínica psicológica y sexológica.

6. ANÁLISIS DE FOTOS

Anteriormente he comentado que se podría hablar de tres tipos de álbumes: el álbum familiar, el que realiza cada persona a lo largo de su vida para diferenciarse de su familia de origen, aunque la incluya, para ir construyendo la suya propia, y el álbum de la FB. Este último, que es el que nos interesa ahora, no es propiamente un álbum, las fotografías no están pegadas en ningún lugar, al contrario, se despegan de donde estaban para componer una especie de álbum imaginario que se va modificando.

A partir de la exposición de las fotos se realiza un análisis de las mismas y una síntesis.

ANÁLISIS Y SÍNTESIS

El análisis consiste en ir trabajando con cada una de las fotografías: leyendo el lenguaje del cuerpo, escuchando lo que se describe, los personajes, las emociones o las circunstancias. Se pide que se cuente la historia en presente, como si la situación se diera en ese momento. Mientras que cuando se habla de personajes ajenos a quien narra la historia se utiliza la voz en *off,* como si se contara una película, y se describen los sentimientos y circunstancias de esas personas.

La síntesis consiste en ver el conjunto de la totalidad de fotos. Es una mirada global de la historia que se cuenta.

La primera visión sintética se realiza antes de empezar la narración, antes de hacer el análisis de cada foto. ¿Qué es lo que nos llama la atención del conjunto de esa historia fotográfica? ¿Qué es lo que se repite? Por ejemplo, hay muchas fotos de viajes y paisajes, con animales, con la familia de origen… ¿Qué es lo que no aparece? Por ejemplo, no aparecen amistades, no aparecen prácticamente hombres o mujeres, no está el padre o la madre…

La última mirada sintética es como un resumen en forma de conclusión y de perspectiva de futuro: qué es lo que se ha vivido, cómo se ha vivido, qué falta por cerrar, por concluir, dónde se encuentra la persona en este momento y qué es lo que quiere hacer a partir de ahora. Es decir, funciona como una integración, es una toma de conciencia del proceso.

En este capítulo me centraré en el análisis de las fotos.

Aunque las fotos no están ordenadas por bloques, para una mejor comprensión de las mismas, las podríamos agrupar imaginariamente en tres grandes apartados:

–Los orígenes (nuestros antepasados).

–La madre y el padre, y las figuras parentales

–Yo: cuándo apareces en la historia, cómo te relacionas con la familia de origen y la construcción de la familia afectiva.[5]

En el adentro de la familia (las relaciones de la familia nuclear), se pueden ir viendo las relaciones con la familia extensa, con los grupos de pares y con la familia afectiva, así como con las personas que forman parte del terreno laboral. Todo ello podría ser considerado el afuera de la familia, si bien continuamente puede verse la interacción entre ambos ámbitos.

Las fotos se describen longitudinalmente a la vez que se va viendo de forma transversal diferentes aspectos que pueden ser observados en las imágenes y ser escuchados en la narración:

–Cómo se cuenta la historia: cuál es el tono afectivo, la emoción que subyace, creencias, valores…

–Mitos, ritos, símbolos que aparecen.

–Guiones de vida.

–El lenguaje del cuerpo de los personajes.

–La relación emocional y de lenguaje del cuerpo en la interacción entre los personajes.

Expresividad, bloqueo emocional, expresión de conflicto.

–La relación entre el afuera y el adentro de la familia.

–La sexualidad: la relación con el propio cuerpo, el erotismo, la seducción, la vivencia del placer, la relación con las mujeres y con los hombres.

–Situaciones de crisis y cómo se plasma esa crisis en el cuerpo, cómo se ve en la foto.

–La relación con la madre y el padre.

–El contexto social donde se da la situación (espacio y tiempo): lugar, momento histórico, ropa, *etc.*

–Valores de la familia (juego, disciplina, seriedad, etc.) y de los grupos de pares, y valores personales.

–El tiempo de ocio, los intereses: actividades preferidas, diversión. Relación con la naturaleza, con los animales, *etc.*

Éstas son algunas de las cosas que van apareciendo en la FB. No quiere esto decir que con cada foto, con cada historia, veamos cada uno de esos aspectos, porque de ser así el proceso sería interminable. La persona tampoco puede conocer punto por punto todos y cada uno de los aspectos, emociones, sensaciones, pensamientos y experiencias de todos los que aparecen en las fotos, ni tan siquiera de aquellos que más conoce: su pareja, su madre, su hijo… Sería imposible. Sin embargo, todos esos aspectos afloran en la FB, y podemos bucear en ellos, si eso se considera importante, para que la persona vaya comprendiendo su historia y favoreciendo los cambios que ella desee iniciar.

EL INICIO DE LA HISTORIA: LOS ORÍGENES. ANCESTROS

¿Cómo, cuándo, con quién empiezas tu historia?

Hay gente que empieza su historia de vida a los siete años, otros al nacer, otros con sus padres, otros cuando tenían quince años y otros con su bisabuelo, al que no conocieron.

No es mejor ni es peor que se comience la historia de una manera u otra, pero es interesante ver cómo y en qué momento se empieza, porque eso da información sobre las percepciones y las actitudes del narrador o narradora. «Mis antepasados son importantes para mí, por eso los traigo», «El abuelo es una figura mítica», «Pues éste es mi abuelo que…». Al escuchar la narración podemos darnos cuenta de por qué el paciente lleva a la consulta la foto de esa persona, y precisamente esa foto. Por ejemplo:

«Aquí mi madre sonríe, y como normalmente no lo hace, he querido traer esta foto, porque me llama la atención, me gusta y para que sepáis que también sonríe». Cada persona selecciona las fotos por algo; con frecuencia no sabe por qué, pero al verbalizar las razones van apareciendo.

Supongamos que alguien empieza su historia a los cinco años. En ese caso, es interesante remitirle al espacio anterior, a lo que no está, a lo que no ha llevado a la consulta, para saber qué había antes, para que hable de lo que había antes: «Naces en una familia. ¿Cómo es esa familia? ¿Tú eres la primera hija? ¿Eres la quinta hija? ¿Cómo era tu madre entonces?, ¿y tu padre? ¿Cómo se llevaban entre ellos? ¿Deseaban ese bebé?…». Y así, con estas cuestiones, van apareciendo diferentes temas que continúan más o menos a lo largo de toda la FB.

Cuando la persona no tiene fotos pero quiere hablar de alguien, suele verbalizarlo: «No traigo fotos de mi abuela porque no tengo ninguna, pero me gustaría hablar de ella»

(véase la historia de la tata de Luz en el apartado «Otras figuras maternas o paternas»), o lleva a la consulta alguna cosa que la represente («Éste es un bolígrafo que me dio»).

El inicio de la historia nos da una aproximación de cómo la persona se coloca en el contexto familiar. Puede ser que se sitúe en el centro de la historia y que poco a poco vayan apareciendo los otros miembros de su familia: «Aquí tenía un mes», «Éste es el día de mi bautizo». O puede ser que se presente como un producto de la familia, de una estructura o red que va generando la trama de la vida, un tejido social y emocional de relaciones, hechos sociales y comportamientos de los cuales emerge la familia y la propia persona protagonista de la historia: «Mis abuelos paternos vivían en el campo.

Cultivaban la tierra y tenían algunos animales. Tuvieron siete hijos. Mi papá era el segundo. Eran pobres. Tuvieron que trasladarse a la ciudad porque el campo no daba para comer».

Narrar la propia vida es contar/contarse el cuento de esa vida que es la nuestra, contar una narración tal y como nos la hemos contado, la hemos percibido, resaltando aquellos elementos que nos resultan importantes y obviando otros. Ése es nuestro cuento, ésa es nuestra historia.

¿Aparecen abuelos, bisabuelos o figuras que conforman tus

orígenes?

Hay quienes describen a algún abuelo, bisabuela o tatarabuelo, y cuentan su historia, sus circunstancias o las características de personalidad. Se suele hablar hasta de tres generaciones de antepasados, bien sean algunos conocidos o desconocidos. Pero, en España, cuando analizamos la FB, tanto en sesiones individuales como

en los grupos, por lo general son pocas las personas que llevan a la consulta fotografías de sus antepasados, y tampoco es frecuente que narren sus historias de vida, ni hablen de sus características personales. Ante la pregunta de cómo contaría su vida a alguien a través

de sus fotografías, la mayoría de personas se centra en sí mismas, y empiezan a contar su historia a partir de su nacimiento, de su bautizo o, a veces, a partir de algunos años más tarde. En ocasiones, presentan al padre y la madre el día de su boda, muestran alguna foto individual de uno de ellos o de ambos, o una imagen en la que aparecen los dos juntos cuando eran novios. Suelen presentarse sin decir apenas nada de ellos si no se les pregunta específicamente, y aun así parece tenerse poco conocimiento de lo que fueron sus vidas. Pero, como digo, menos habitual es la presentación de abuelos/as o bisabuelos/as (fotos 20-26).

Sin embargo, en los países de Latinoamérica en los que he trabajado, la familia se percibe desde los ancestros, y las historias familiares –míticas– que se narran podrían constituir la base de bellas y/o dramáticas novelas, lo que me hace pensar que gran parte de la literatura latinoamericana surge de la recopilación de la narración oral, individual y colectiva que, bellamente adornada y contada, recoge y plasma las subjetividades de sociedades cuyas tradiciones culturales dan un gran valor e importancia a los antepasados y gente anciana como portadores de conocimiento, como base social y de identidad comunitaria.



Foto 20. Mis abuelos con mi tía.



Foto 21. Mi abuela Isabel.

Aquellos de quienes se habla son personajes importantes para el protagonista de la FB, son personas con las que ha tenido o tiene vínculos positivos o negativos. Pueden representar mitos familiares que han sido transmitidos por el padre o la madre, o bien constituir parte de los propios mitos personales. De alguna forma representan modelos arquetípicos (foto 26) (véase «Mitos familiares y personales» en el capítulo 8).

Mi bisabuela tuvo doce hijos, de los que vivieron nueve. Como era una época de escasez, su marido emigró a Argentina. Durante un tiempo envió dinero a la familia. Luego dejó de enviar. Nunca volvió. Dicen que formó allí otra familia.



Foto 22. El abuelo.

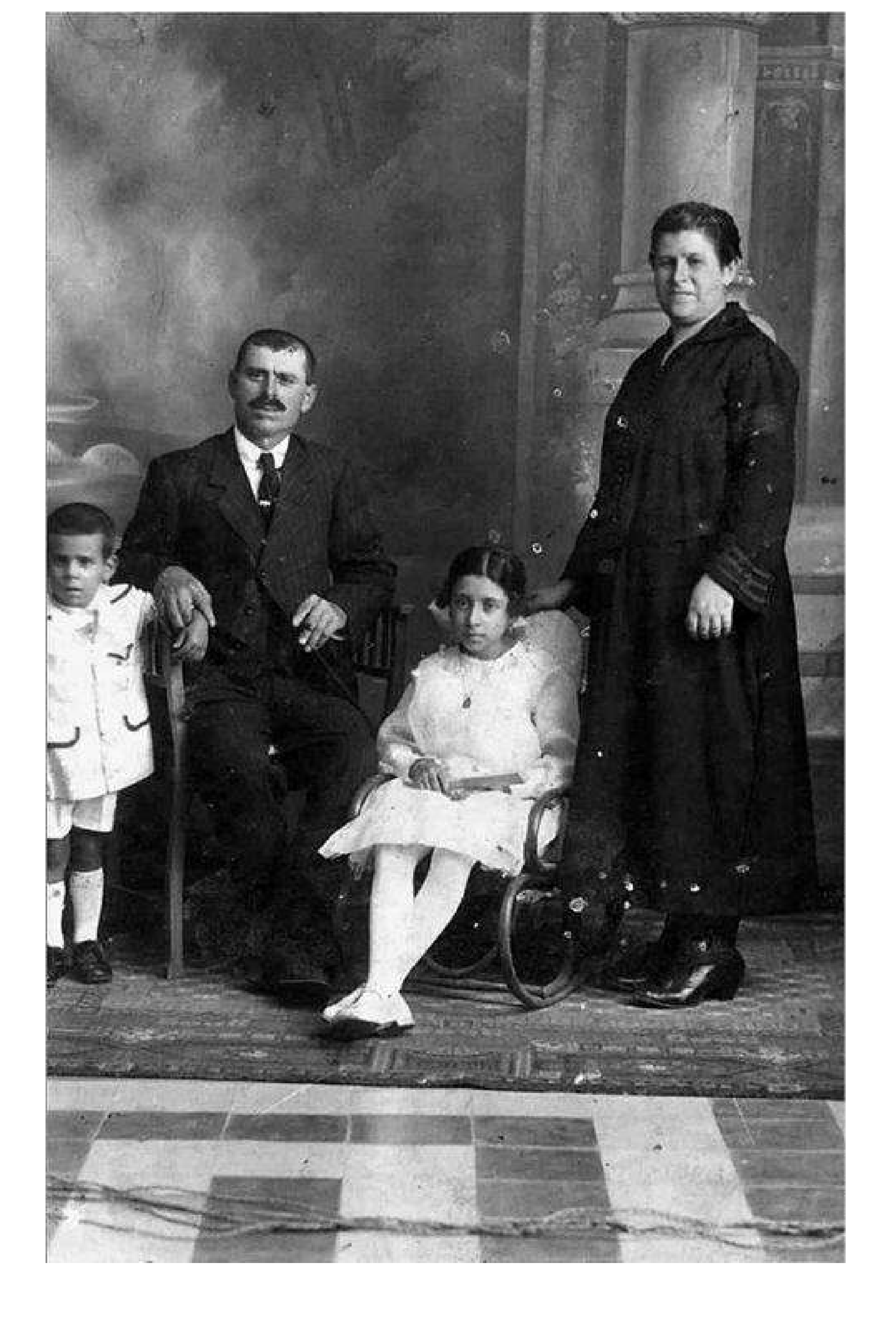


Foto 23. Abuelo, abuela, padre, tía.

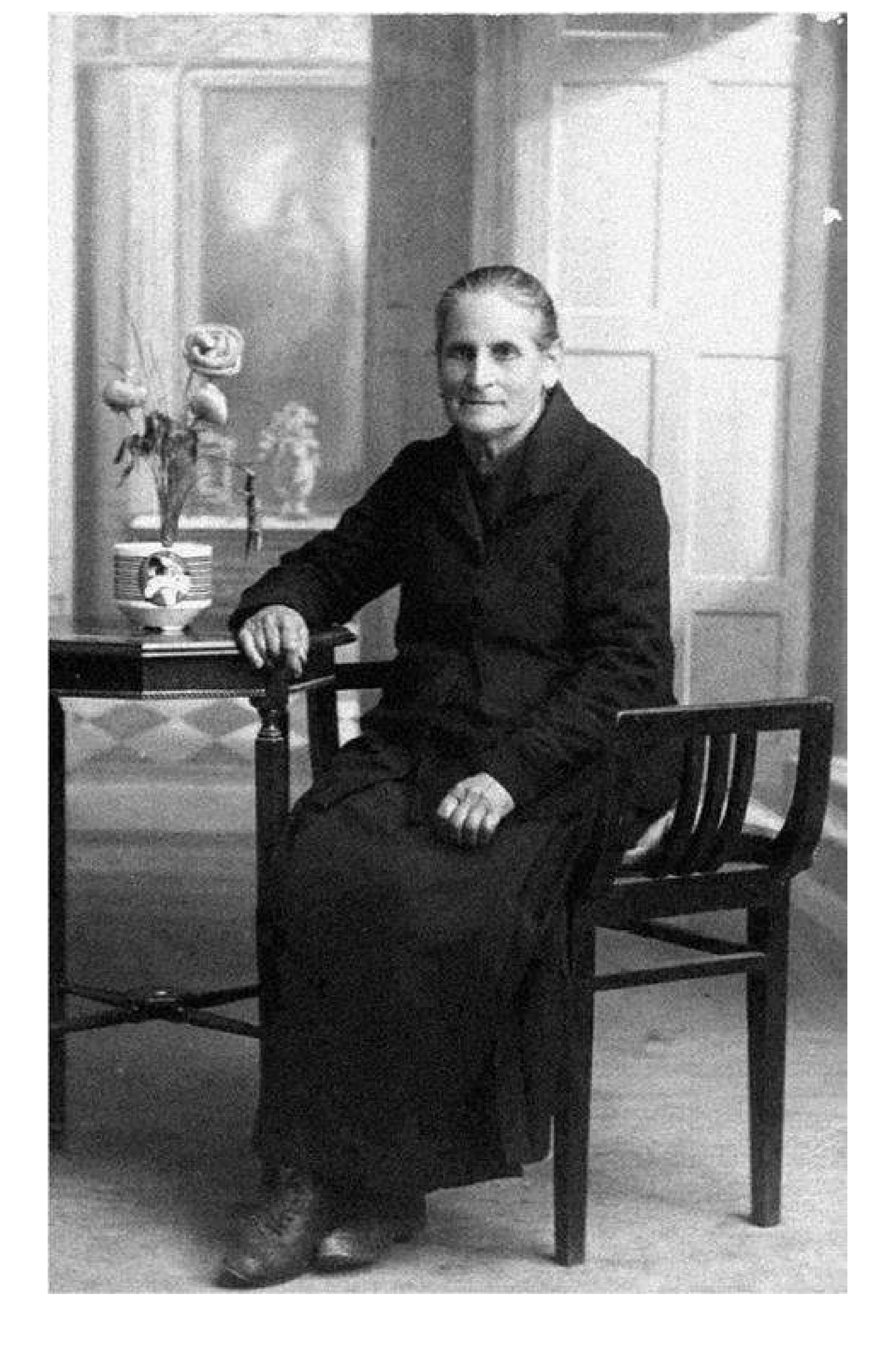


Foto 24. Mi bisabuela.



Foto 25. Colección privada.

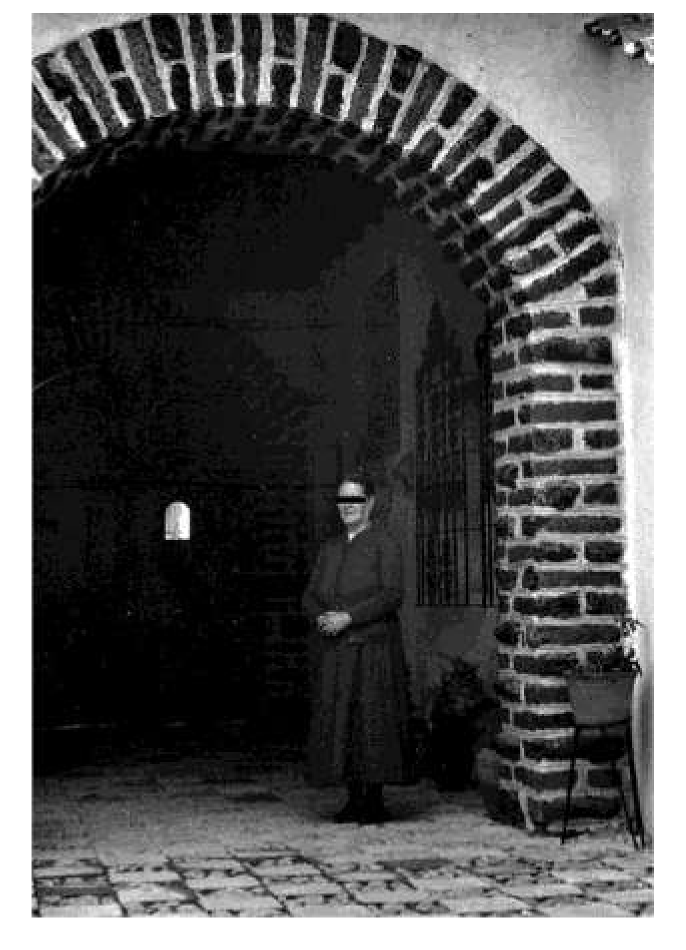
¿Qué se intenta contar o decir a través de los ancestros que presentamos en la FB? ¿Qué tienen que ver con nuestra propia historia los personajes míticos con los que nos identificamos, cuyas connotaciones positivas nos despiertan emociones o nos sirven para justificar nuestra manera de ser, de sentir o comportarnos?

A partir de esta foto, Mario nos habla de su tía (foto 26):

Mi tía murió *soltera y virgen* a los noventa y siete años. Se compró una tumba en un cementerio de la capital donde sólo enterraban a “los grandes”.

Esta mujer se quedó soltera porque dice que un día, bajando a misa, vio al diablo sentado en un árbol.

Yo creo que lo de ver al diablo es porque las mujeres en América del Sur no montaban a caballo con las piernas abiertas, sino que las “señoras de familia” se sentaban con las piernas cerradas, de lado. Ella, según parece, era



un poco más "avanzada" y montaba con las piernas abiertas. Entonces, *posiblemente un orgasmo producido por el movimiento del caballo le hizo ver al diablo,* y se quedó soltera.

Foto 26. La tía.

Cuando yo era pequeñito, me enviaban de vacaciones a su casa. Vivía sola y tenía un servicio de seis personas para ella. Eran todo mujeres. *Nunca había un hombre*. Los únicos hombres que entraron en casa de mi tía fueron mi hermano, mi padre y yo, y el cura que hacía la misa en la capilla de la hacienda.

Cuando íbamos los chicos, dormíamos bajo llave; por la noche, en nuestro dormitorio se ponía un candado, yo creo que *para que no nos escapáramos con las sirvientas*. Eso es lo *que imagino que estaba en su mente.*

Nos despertaban a las cinco de la mañana para ir a misa; nos íbamos con los caballos. Al llegar a la plaza del pueblo, tomaban los caballos y nos bajábamos. Mi tía iba vestida de negro, con un vestido que le arrastraba un poco la cola. Primero iba mi tía, luego las sirvientas y luego nosotros, mi hermano y yo.

Había un borrachín en la plaza que había sido un pretendiente de mi tía, y cuando ésta pasaba le decía: «Ya pasan las beatas oliendo a cielo». Y entonces mi tía –que nunca se dirigía a un hombre– se volvía y le decía:

«¡Cochino, maleducado, desvergonzado, al infierno irás!».

Se compró el ataúd a los treinta años, blanco, y un hábito de monja de clausura de color blanco. Y así la enterraron a los noventa y siete años, vestida de monja, de blanco y en un blanco ataúd.

Dedicó toda su vida a nosotros, sobre todo a mí. Escribía unas cartas preciosas. Aún las guardo.

Aunque el personaje de la tía se describe con cierta ironía, sobre todo por su sistema de creencias religiosas, Mario habla de ella como un personaje mítico con el que se siente vinculado afectivamente (no entraban los hombres a su casa, pero él sí entraba, y ella le dedicó su vida especialmente a él; además, le escribía cartas preciosas, que Mario guarda como símbolo de la presencia de su tía en su vida).

Nuestros ancestros forjan generalmente las bases de nuestra familia. Son figuras míticas

–por eso las mencionamos y recordamos– y pueden ser el origen de algunos de nuestros guiones de vida y también de los de nuestra familia. Representan figuras arquetípicas.

LA MADRE/EL PADRE

¿Aparecen tu madre y tu padre?

¿Se presenta la figura de la madre y/o el padre como los orígenes de la propia historia, hablando de ellos desde que eran pequeños? (fotos 27-29).

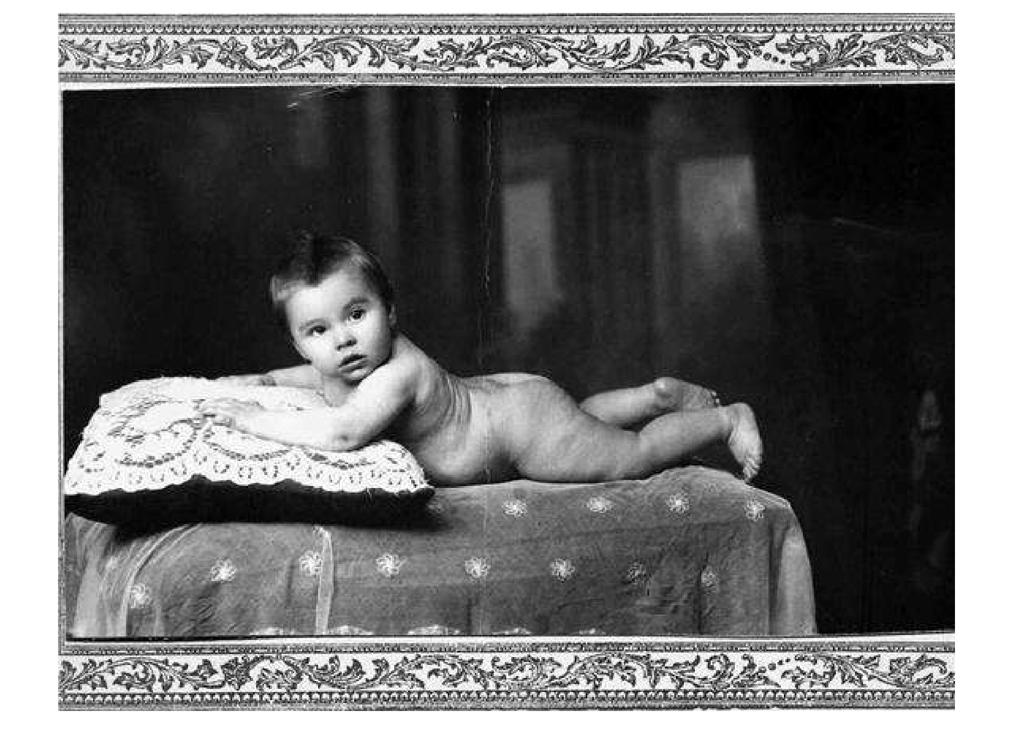


Foto 27. Colección privada.



Foto 28. Mi madre.


DIA FELIZ

Foto 29. Mi padre el día de su comunión.



Foto 30. El convite de la boda de mis padres.

¿O bien se les presenta en la historia hablando de ellos cuando eran novios o contando cómo fue el día de su boda? (foto 30).

¿Se les hace aparecer al hablar del propio nacimiento o a partir del nacimiento de un hijo, cuando ellos ya son ancianos…?

En ocasiones podría parecer que la persona que cuenta su historia es huérfana, porque no habla de su padre o de su madre. Una forma de expresar una "pelea" interna o un duelo no elaborado puede ser eliminar al personaje o personajes en cuestión. Es como si dijéramos «No existes para mí» o «No quiero recordar esa etapa o relación en ese período». Sin embargo, es posible que se les "recupere" o se establezca otro tipo de relación con ellos cuando ya son ancianos o se convierten en abuelos. Puede que entonces haya una reconciliación.

Las figuras parentales son muy importantes porque representan nuestros primeros vínculos en el mundo. Un bebé nace en un ambiente, en una familia, en un contexto de amor, afectivo, o bien de odio, de pelea… El vínculo que se establece con los padres será diferente dependiendo de si se es o no el primer hijo de la pareja, de si

se es o no un hijo deseado, del tipo de relación, buena o mala, que tengan los padres entre ellos y con el propio bebé, *etc.*

La madre, por otra parte, no es sólo nuestro primer vínculo, la persona que nos nutre; es también la imagen de la mujer, mientras que el padre se convierte en la imagen del hombre.

Con ambos establecemos identificaciones y desidentificaciones, y a través de ellos –y de otras figuras importantes– aprendemos a socializarnos, adoptamos determinados tipos de comportamiento, creencias, mitos, roles…

Es importante determinar cómo los vemos. «¿Quiero hablar de ellos en la consulta para poder culparlos de lo mal que estoy, para responsabilizarlos de mi estado? ¿Quiero hacerlos desaparecer de mi vida, no recordar lo mal que me lo hicieron pasar y por eso no hablo de ellos? ¿Qué quiero decir con estas fotos que he llevado o con las que no he llevado? ¿Son figuras importantes para mí, modelos de los que quiero hablar y presentar como claves en mi vida, porque los admiro o he admirado? ¿Qué he aprendido de su forma de hacer las cosas y de su vida?».



Foto 31. Mi hermosa madre.



Foto 32. Mi madre.

–Ésta es mi madre, Teresa, fue una gran mujer, una luchadora, resistente en los duros años de la posguerra española, y lo que es más importante y trascendente para mí, su resiliencia, que me ha transmitido junto a su gran amor (foto 31).

–Mi madre tenía dieciocho años en esta foto. Se la hizo en un estudio fotográfico, lo que en aquella época era todo un lujo. Me gusta mirarla, se le nota fuerza y presencia. Supongo que, en los siguientes diez años en los que vivió la guerra y la posguerra, se le fue el esplendor que emana la imagen (foto 32).



LA RELACIÓN DE LOS PADRES

¿Cómo aparecen mis padres?

¿Cómo es el tipo de relación que hay entre la madre y el padre? ¿Se tocan, hay contacto?

¿Cómo es ese contacto? ¿Aparecen continuamente separados? ¿Cómo están sus cuerpos?, ¿relajados, tensos, rígidos, duros? ¿Cuál es la emoción que transmiten?,

¿alegría, miedo, enfado, tristeza?

Foto 33. Colección privada.



Foto 34. Mis padres en la madurez. Así se han mirado siempre.

¿Qué mensajes transmiten sus cuerpos y el contacto que hay entre ellos en la imagen?

Una pareja que goza sexualmente y tienen una vida sexual satisfactoria se suele mostrar abierta corporalmente, alegre o serena; por el contrario, cuando hay rechazo al contacto y a la relación sexual, los cuerpos tienden a aparecer más rígidos, con cierta tensión y distantes.

¿CUÁNDO APARECES?

¿Cuándo apareces tú en la historia?

A veces iniciamos nuestra historia cuando nacemos, pero hay personas

que la empiezan cuando han pasado varios años: a los cinco, a los siete años… En estos casos, podríamos



preguntarnos: ¿qué ha pasado antes?, ¿por qué no se habla –se tengan fotos o no– de todo ese período anterior a los cinco o a los siete años?

BEBÉ DESEADO O BEBÉ NO DESEADO

¿Fuiste un bebé deseado?

Foto 35. Con mis padres.

Esta foto es la preferida de mi infancia. Mis padres, jóvenes y guapos, y yo, con mis rizos, en medio de los dos.

Mi madre es la mayor de dos hermanos y dos hermanas y mi padre el mayor de dos hermanos y tres hermanas. Yo soy la primera hija, sobrina y nieta de estas dos familias. A pesar de ser una chica (la costumbre era esperar un varón primero), fui muy bien recibida, y eso se nota en la foto. Siempre que veo esta foto me sale una sonrisa de placer.



A un niño o niña deseados se les mira, se les muestra con orgullo y se les hacen fotos («¡Mira qué gracioso, cómo sonríe, cómo levanta la pierna…!»), dando a entender que es importante en la familia (foto 36).

Foto 36. Con Amelie.



Foto 37. Con mis papás.

Esta foto está en el álbum y dice en el pie: «Es tan guapa como mamá y tan simpática como su padre» (foto 37).

Mar había hecho hacía unos años la FB conmigo, participando en un grupo. Años después la volví a encontrar en otro grupo al que de nuevo quiso asistir. Así habla de esta foto de su hija y de su hijo (fotos 38 y 39):

Foto 38. Recién nacidos Ilargi y Serbal.

Deseaba a Ilargi y a Serbal. Mi deseo, mi obsesión era que nacieran. Me sentía tan afortunada, perdonada y premiada por la vida que me agarraba con fuerza al deseo de ver sus caritas y me angustiaba la idea de que el embarazo se complicara, de perder este hermoso regalo.

Yo tenía cuarenta años, un mioma intrauterino, antecedentes ginecológicos tan poco alentadores como un aborto espontáneo y, pocos meses antes del embarazo, un huevo güero, sin olvidar que los bebés llegaban juntos en un embarazo gemelar… El riesgo de aborto era importante. Pero esta vez yo tenía la Paz, el conocimiento intuitivo de que nacerían, porque los deseaba, los deseaba con todas mis fuerzas; además, ya estaba preparada; ahora era el momento.

Y así fue. Primero nació Serbal y cinco minutos después Ilargi. Los colocaron encima de mi pecho, recién nacidos y los llené de besos y lágrimas porque era tan feliz que lloraba y reía a la vez mientras les daba la bienvenida acariciándoles y saludándoles: «¡Hola, amor!».

Deseo no olvidar nunca ese momento y esa emoción. Después los limpiaron y vistieron, y cuando salí del quirófano, mi compañero me estaba esperando con ellos para comenzar la lactancia. Fue en ese momento cuando sacó esta fotografía. Aún hoy no me canso de mirarles y de decirles que les amo.

He elaborado una FB de mi embarazo, hay momentos muy importantes y bellos, personas como mi compañero que me ayudaron desde el corazón para que esos nueve meses pasaran tan bien…, pero sin duda el momento más hermoso fue verles y abrazarles, besarles.

Su nacimiento marca el final de una etapa y el comienzo de otra…

A los pocos días, recogiendo un mantra que habla de «la bienvenida que el mar da al río cuando éste llega a él después de un largo camino», creé la primera canción para mis hijos (foto 39): *Ilargi y Serbal*

van al río a nadar,

y nadando, nadando

han llegado hasta el mar,

y nadando, nadando,

confiados van.

Ilargi y Serbal

van al río a remar,

y remando, remando

han llegado hasta el mar,

y remando, remando,

la canoa va,

la canoa va,

la canoa va.



Foto 39. Ilargi y Serbal.

SEXO DESEADO O SEXO NO DESEADO

¿Tu padre/madre deseaba un niño o una niña?

En ocasiones, el padre o la madre explicitan que desean un niño o una

niña, y se sienten gratificados o decepcionados cuando el bebé que nace no es del sexo esperado. No siempre se es consciente de ello, sino que puede ser un pequeño secreto, no manifestado, de esa expectativa (se tenía el nombre pensado, elegido el color de la habitación…).

Cuando se ha deseado tener una niña y se tiene un niño, habitualmente se incentivan en él los aspectos “femeninos”. Cuando es una niña, se le viste como a las muñecas o las

“princesas” (fotos 40-42), especialmente en las familias de la burguesía y pequeña burguesía o clase media. Y, por supuesto, se va orientando una educación de género en cuanto a actividades y gustos (foto 41). Y cuando se ha deseado un niño y ha nacido una



niña, se estimulan en ella ciertos aspectos “masculinos” (el corte de pelo, la forma de vestir, una forma de actuar más valiente y

atrevida…).

Foto 40. Colección privada.



Foto 41. Foto de estudio con patinete (colección privada).

La ropa y los juguetes van marcando la diferencia de sexo y educando en el género.

También denotan la clase social.



Foto 42. Irene.

Me siento como una princesa que va al encuentro del mundo bajando

por estas amplias escalinatas y lleva en la mano un divertido antifaz para cuando no quiere mostrarse (foto 42).

Aunque esa expectativa no quede verbalmente explicitada, hay gestos, tonos de voz y comentarios por los cuales el niño o la niña pueden captar o fantasear que su madre o su padre deseaba otra cosa, e inconscientemente traten de ajustarse a sus expectativas para gratificarles y recibir su aceptación. Pilar (foto 43) dice:

Fui la segunda de tres hermanos: la de en medio, entre mi hermana mayor y mi hermano pequeño.

En casa había un "patriarcado" muy marcado. Mi padre, cuando yo nací, esperaba un niño. Era para él muy importante la continuación del apellido. Tal vez eso hizo que yo intentara ser lo más "buenina" posible para que me quisiera.



Mi tío, hermano de mi padre, que era fotógrafo me tenía horas en pose hasta encontrar el ángulo perfecto –

según decía–. Y yo acababa fastidiadísima y cansada de sujetarme así

la falda, pues según él "las señoritas posan así". Debajo de la falda se me ve la enagua, que era una prenda indispensable por aquel entonces ¡por miedo a las transparencias!

Recuerdo que sufría mucho cuando me cortaban el pelo. Yo quería tenerlo largo como mi hermana, a la que le hacían trenzas. Mi madre decía que mi pelo le daba mucho trabajo porque era rizado.

Foto 43. Pilar.

Pero esa frustración o fantasía de no tener aceptación por el sexo con el que se nace puede generar en alguna persona conflictos en relación con su identidad sexual (véase en el capítulo 13 el apartado «Historia 5: Conflicto entre lo masculino y lo femenino que hay en mí»).

LUGAR QUE SE OCUPA EN LA FAMILIA

¿Qué lugar ocupas en tu familia?

No es lo mismo ser el primer hijo o hija, que el segundo, el quinto o el último. El primero tiene un estatus y un nombre: es el primogénito, o la mayor. También el último hijo tiene una posición especial en la familia, es el pequeño, lo que no siempre ha resultado beneficioso. Por ejemplo, hace algún tiempo –a finales del siglo XIX y principios del XX– la hija pequeña era la que se quedaba al cuidado de la madre y del padre en la vejez, e incluso, a veces, se quedaba soltera para poder cumplir con esas obligaciones.

No obstante, la gama de hijos e hijas intermedios quedan sin ese estatus; son el segundo, la cuarta… a menos que tenga una identidad sexual diferenciada en relación con el resto de hermanos. Por ejemplo, en una familia donde los hijos son varones, no importaría el lugar que ocupe la hija que nace: es la chica. Igualmente diríamos de una familia de hijas mujeres con un varón: es el chico.

Eso quiere decir que a los hijos e hijas que nacen entre el primero y el último, los de en medio, les resulta más difícil el reconocimiento y ganarse una identidad propia porque quedan más invisibilizados –lo que no tiene nombre parece no existir– e, inconscientemente, buscan alguna manera de reconocimiento, de tener un lugar en la familia. Ahí reside a veces un dolor oculto, un sentimiento de baja autoestima o la sensación de no ser considerado por el resto de la familia y tener que hacer un gran esfuerzo emocional para sentirse valorado y querido.

Recuerdo la FB de una persona que ocupaba el cuarto lugar entre los hermanos. En las fotos que trajo, aparecía su madre y su padre con su hermano –el primer hijo–, radiantes, sonrientes, orgullosos. Pero era impresionante ver otra foto familiar –madre, padre e hijos– donde la madre lo llevaba en brazos a él, el cuarto recién nacido. La cara de resignación del padre y de abatimiento y cansancio de la madre mostraban que, evidentemente, no había alegría familiar ante la llegada de uno más.

Las expectativas se centran mucho en el primogénito (foto 44) y en el pequeño, sean éstos niños o niñas, lo que en ocasiones puede ser para ellos una gran losa o algo vivido como un mandato más o menos claro u oculto (véase en el capítulo 13 el apartado

«Historia 4: Dificultades con el padre y expectativas de género»). Por no hablar de los hijos únicos, en los que los padres focalizan tantos deseos, expectativas, esperanzas y miedos.



Foto 44. Mi abuela Marta mostrando a su primera nieta: yo.

Aquí se ve a mi abuela Marta mostrándome. Me hizo mi primer álbum de fotos apuntando los primeros eventos importantes de mi infancia, mi primera papilla, mi primer paseo, mi primer diente. Me llamaba Iría porque Irene, que así se llamaba mi madre, le recordaba la mal llevada relación con ella.

Fue la persona que me enseñó el placer de las caricias, de la ternura. Y

yo hago lo mismo con mis nietos. ¡Te quiero, abuela! (foto 44).

Esta foto podría ser representativa de varios de los apartados que estamos comentando.

La he colocado aquí, en «Lugar que se ocupa en la familia», porque resulta muy significativa, pues la abuela trata a Irene claramente como la primogénita, dedicándole toda una serie de atenciones, haciéndole un álbum en el que recoge cada acontecimiento importante de su infancia… Pero también podría haberla puesto, por ejemplo, en el apartado de «Bebé deseado o bebé no deseado», dado el orgullo con el que la abuela muestra a su nieta, o bien en «El nombre», que veremos más adelante, porque la abuela Marta, por una serie de motivos, llama a su nieta Iría, y no Irene.

SONRISA

¿Sonríes a lo largo de tu historia?

¿Sonríes de bebé? (fotos 45 y 46). ¿Hay alguna etapa o momento en el que dejas de sonreír y muestras una expresión seria, enfadada o triste?



Foto 45. De pequeño.

Habitualmente un bebé esperado, querido, acariciado, tocado, mirado, al que se le habla con cariño, está feliz y sonríe. Sin embargo, hay FB en las que las personas aparecen serias, tristes y enfadadas ya desde bebés. No sonríen. Cuando esto ocurre, podemos preguntarnos acerca de ello, a fin de hallar una explicación. ¿Por qué un bebé no sonríe?

¿Qué es lo que puede estar sintiendo que le genera malestar físico (malas digestiones, por ejemplo) o emocional? ¿Cómo percibe su entorno? ¿Cómo se le atiende? ¿Cuál es el ambiente general en la casa? ¿Se le mira, se le toca, se le hace caso?, ¿hay gritos o movimientos bruscos que le asustan?

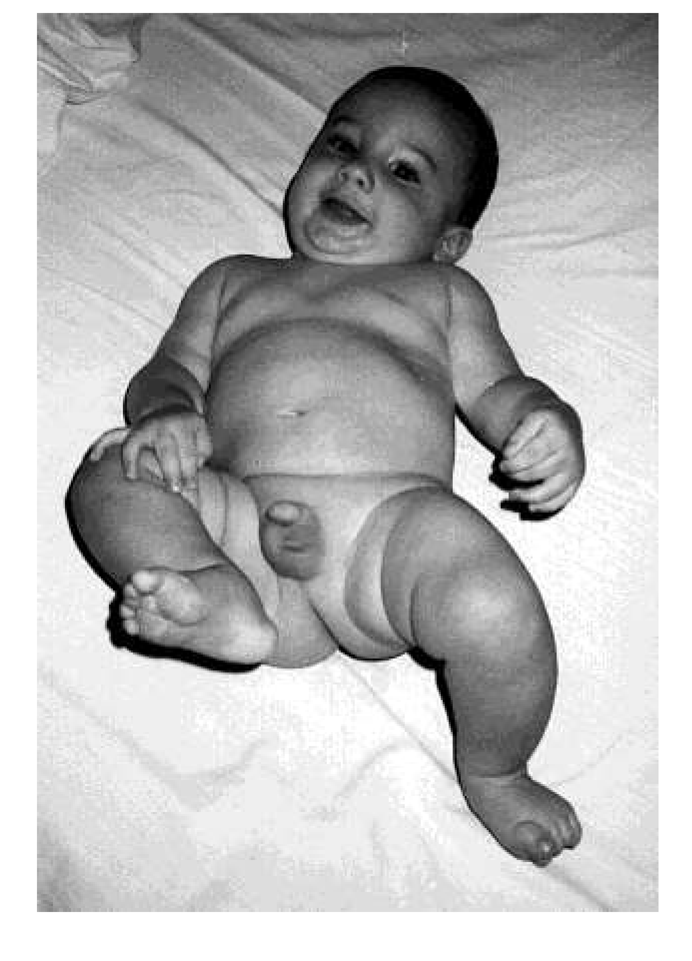


Foto 46. Sergio de pequeño.

También puede ocurrir que personas que han sido felices durante la infancia –se les ve contentos en las fotos, eran bebés que sonreían– dejan de serlo en determinado momento o ciclo de la vida. ¿Qué ha ocurrido? Uno de los acontecimientos

"traumáticos" habituales es el nacimiento de un nuevo hermano cuando la diferencia de edad es poca y el niño o la niña se siente desplazado, deja de ser el hijo único o el pequeño (véase «Desplazamiento y celos» en el capítulo 6).

Pero la pérdida de la sonrisa puede verse en otros momentos de la vida, generalmente de crisis: por ejemplo, durante la adolescencia, cuando hay problemas con la pareja o se tiene un conflicto con cualquier otra persona.

También puede ocurrir que una persona que no sonríe en su infancia, ni en su adolescencia, y que en la narración describa esas épocas como períodos de la vida difíciles o en los que ha habido algún problema importante en la familia, a partir de que

se independiza o consolida amistades o una nueva familia afectiva, empiece a sonreír y su expresión se transforme.

EL NOMBRE

¿Qué nombre te pusieron? ¿Cómo te llamas?

El nombre es uno de los elementos de construcción de nuestra identidad. Nos adjudican un nombre: Pedro, Carmen, Raúl, Carlos, Inmaculada, Amparo…, y con él nos iniciamos en las relaciones sociales y ocupamos un lugar en nuestra familia, los grupos de iguales o en la escuela; de modo que vamos construyendo un proceso de identificación con ese nombre:

–¡Raúl!

–¡Sí! Ése soy yo.

Pero el nombre suele tener connotaciones emocionales invisibilizadas con las que nos sentimos a gusto –nos identificamos con nuestro nombre– o, por el contrario, suponen una pesada carga que puede generar formas de percibirnos o patrones de conducta conflictivos.

A mí me pusieron Concepción porque así se llamaba mi abuela, la madre de mi padre. Mi madre quería ponerme Silvia, pero en el registro aparecí como Concepción Silvia, y como era el primer nombre, se me quedó para siempre. Sólo que a mí no me gusta. Cuando me presento, no sé cómo hacerlo: Concepción, Conchita, Concha. Este último me molesta más, siento que me lo dicen con desprecio, porque mis primos así me acusaban frente a mi madre: «Esta Concha me pegó», para que ella me pegara y me regañara. Recuerdo que teníamos una cotorra que repetía constantemente esta frase y yo la odiaba.

Por principio: no decidimos nuestro nombre, éste nos viene dado por nuestra familia.

¿Con qué criterios? A veces, y en especial cuando en las familias había mucha descendencia, se optaba simplemente por ponerle al nuevo bebé el nombre del santo del día –en la tradición católica–. Hay nombres no religiosos, más neutros, como Marina o África.

Con mucha frecuencia a los primogénitos se les pone el nombre del padre o de la madre. Y, en general, a los hijos e hijas se les suele poner nombres de familiares. En cualquier caso, la mayor parte de las veces los criterios que se emplean en la elección de un nombre no son neutros. Responden a:

– *Ideologías y personajes míticos* de nuestra familia o de nuestro país. Así, por ejemplo, hay quien decide poner el nombre de líderes políticos o sociales –Ernesto, por Ernesto *Che* Guevara; Ignacio, por san Ignacio de Loyola; Benito, por Benito Mussolini; etc.–, de artistas o de héroes, o de personas que se han convertido en mitos en la familia. En la época de la República española, se solía optar por nombres laicos (África) o que representaban cierto tipo de valores como, por ejemplo, Libertad. Pero en el período posterior, durante la dictadura franquista, Iglesia y Estado impedían que se inscribiese en el Registro Civil a los bebés con nombres laicos; tenían que ser nombres del santoral católico y muy habitualmente con el nombre de María en primer lugar, si era niña.

– *Compromisos sociales*. En ocasiones se pone al bebé el nombre de la madrina, o de la suegra, o del hermano o la madre, porque se considera una cortesía.

– *Expectativas personales de algún miembro de la familia*. Al recién nacido se le puede llamar, por ejemplo, como al querido abuelo, para que sea como él. También ha habido casos en los que se ha puesto al bebé el nombre de un hijo muerto anteriormente, lo que supone para él una carga, pues a ese nombre se asocia la expectativa de los padres de que el pequeño sea como su hermano muerto y que lo reemplace.

Es decir, nuestro nombre, que llevamos como si fuera parte de nuestra piel a lo largo de la vida, genera en ocasiones guiones de vida y formas de autopercepción. Un niño representa muchas cosas para la familia nuclear y la familia extensa: una alianza, una pelea, alguien amado u odiado. El nombre que le ponemos a un bebé puede ser una forma de gratificar a alguien, o de cumplir un mandato social o las expectativas familiares, como cuando llamamos a nuestra hija como a la suegra para que ésta sienta que la queremos, o como a la hermana; es decir, elegimos nombres de personas con las que tenemos vínculos afectivos, ya sean positivos o incluso negativos, con quienes sentimos un compromiso.

Cuando mi hermana nació, era la segunda. Se llama Carmen, pero se iba a llamar Clara. Mi madre en el posparto se quedó dormida. Entonces mi abuela, la madre de mi padre, que es una mujer que tenía

una relación de total dominio sobre él, agarró a mi hermana y dijo: «Esta niña va a llevar mi nombre». Y se la llevó al registro y le puso su nombre. Mi padre tardó una semana en decirle a mi madre que la niña no se llamaba Clara, como ella quería, sino Carmen. Fíjate que hasta le robaron el nombre. Es como si la parte paterna le hubiese robado mi hermana, la niña, a mi madre.

Un ejemplo como éste puede funcionar como un secreto de familia. Sería fácil que esta niña se sintiese rechazada por la madre sin entender muy bien por qué se le dice «Eres como tu abuela, eres idéntica a la familia de tu padre». Al llamarse como la abuela, la identifican con ella, y mientras la madre tiene constantemente una representación de lo

vivido y un malestar no resuelto, la pequeña, por una parte, se siente identificada con la abuela a través del nombre y, por otra, siente lo negativo de esa asociación.

Llevar el mismo nombre de la madre o del padre puede significar un valor cuando les admiramos, pero también un conflicto, porque hay que reivindicar un lugar en la familia y en el entorno. En estos casos, uno es como la continuación del padre o de la madre, pero en un escalón menos, sin llegar a estar a la altura. Por ejemplo, si el padre se llama Pancho, al hijo quizá le llamen Panchín. Y aunque tenga cincuenta años, seguirá siendo Panchín; no tendrá un lugar en el mundo de los adultos, él continuará identificándose con un niño, y los demás también harán lo mismo. Hay personas que en estos casos deciden cambiarse de nombre: «A partir de hora me llamo Paco y no Pancho, ni Panchín», o reivindican el que tienen en su versión adulta: «Yo también soy Pancho».

Por otro lado, mientras que en algunas tradiciones culturales se ponen nombres que hacen referencia a cualidades humanas o aspectos de la naturaleza, o se dan nuevos nombres a partir de un estatus concreto dentro de esa tradición, en España hay muchos nombres que hacen referencia al dolor: Dolores, Soledad, Angustias, Socorro, Remedios, Martirio, Consuelo, Desamparados, *etc.* La identificación que las mujeres hacen con estos nombres puede constituir un guión de vida y una carga imperceptible en relación con el dolor, con la exigencia, la expectativa…

Pero la persona en algún momento de su vida puede desidentificarse, no aceptando ese legado familiar o social que puede entrar en contradicción con sus propias percepciones internas y externas (Millán, 2007, pág. 152); se da cuenta de que se había identificado

con un rol y decide cambiar. Hay gente que va al juzgado para cambiarse el nombre, con el que ya no se identifica. Ha elaborado un duelo, una despedida de lo que ya no le sirve, y trata de construir, junto con el nuevo nombre, una nueva identidad. De todas formas, no necesariamente hay que pasar por un juzgado para ello, basta con buscar otro nombre que identifique con el nuevo modelo que se asume. Así, en lugar de Dolores, puedes llamarte Lola; en lugar de Angustias, Gusi, y en lugar de Lupita, Guadalupe.

RELACIONES MATERNO/PATERNO FILIALES

¿Cómo es la relación con tus padres?

Uno de los aspectos que se pueden apreciar en las fotos es el *contacto*. El contacto es básico para el equilibrio emocional de cualquier ser humano, pero muy especialmente para un bebé y para un niño. Mediante el contacto podemos expresar nuestras emociones, o bien traicionarlas. Gracias al contacto, nos sentimos seguros, protegidos y conectados con lo otro. Y cuando hablo de contacto no sólo me refiero al físico, sino también al emocional, a la presencia, al estar (Sanz, 1990).

El contacto tiene que ver, como digo, con la expresión de nuestras emociones, pero también con nuestra percepción y vivencia corporal y, de alguna manera, con el erotismo y la sexualidad, porque lo experimentamos en el cuerpo, y resulta positivo si es cálido, afectivo y respetuoso. Y cuando hablo de erotismo y sexualidad, no me estoy refiriendo al sexo genital, sino al placer, la seguridad, la autoestima, la relajación que genera estar en contacto con otro. Saber que nuestra presencia es importante para nuestros seres queridos, que nos escuchan, acompañan, protegen y cuidan, es clave.

Pero el placer que se siente en el cuerpo al estar en contacto con una persona –como podemos ver cuando un bebé se abandona, se relaja, sonríe y duerme confiado en unos brazos amorosos o en el regazo de su madre– puede quedar interferido o bloqueado cuando existen valores aprendidos e interiorizados del miedo a las sensaciones corporales placenteras, del miedo a la sexualidad. Así, por ejemplo, hay niños que sienten que un día se les deja de tocar o que sus padres evitan recibir sus manifestaciones afectivas sin entender a qué es debido («Ya eres muy mayor para estas

“carantoñas”»). Presos de sus fantasmas, dejan a sus hijos sin esa expresión afectiva tan necesaria. En familias donde las caricias, los abrazos, los besos… son vividos como algo inadecuado, molesto o

incluso “peligroso”, no hay contacto físico, y cuando lo hay, no tiene un contenido afectivo, sino que es un gesto estereotipado vacío de emoción. Puede ser incluso un gesto de retención o sujeción del otro.

Santiago (fotos 47 y 48) nos habla así de sus vivencias:

En esta foto (foto 47) parece que yo no quería salir; de hecho, me escondo detrás de la esquina. Menos mal que el fotógrafo abrió un poco el encuadre para que yo saliera. Lo más lamentable es que mis padres parece que no hacen ningún esfuerzo por integrarme con ellos en la escena, que están más pendientes de quedar bien ellos mismos. La foto está hecha en la fiesta del pueblo, en la que todas, o muchas de las mujeres, se visten con el traje que nosotros llamamos el traje tradicional.



Foto 47. En el pueblo.

Para mis padres siempre fue más importante la imagen externa, el qué dirán, que lo que pudiéramos sentir entre nosotros. El discreto encanto de la burguesía, en este caso una burguesía rural. Mi madre es heredera directa de los caciques o terratenientes del pueblo, y aunque

en esa época no teníamos demasiado dinero, los humos se mantenían y su hijo tenía que estar bastante segregado del resto de los niños del pueblo. De hecho, yo no iba en esa época al colegio público, sino que me educaban unas monjas argentinas que había en la zona.

Por eso, el día de la fiesta tampoco estoy jugando con los niños del pueblo, sino que tengo que estar con mis padres, pero como es una obligación, estoy con ellos pero tampoco estoy, procuro alejarme un poco.

Esta foto siempre me ha llamado mucho la atención. En una situación en la que se hubieran hecho muchísimas fotos, el hecho de que hubiera una foto de este tipo no importaría nada. La cuestión es que, aunque mis padres tenían cámara en casa, apenas nos hacíamos fotos. De hecho, revisando los álbumes de mi madre, no he encontrado más de diez o doce fotos de toda mi vida, hasta que empecé a hacer yo mis propias fotos con dieciséis o diecisiete años. Por eso esta foto era excepcional, era el día de la fiesta y probablemente la única foto que se hizo en todo el año o incluso en varios años. Por eso me parece más importante que mis padres no intentaran cogerme en brazos o hacer alguna cosa para que yo saliera con ellos en esa única foto o en esa foto tan importante.

Otra cuestión que también se ha repetido toda mi vida en relación con mis padres y que veo bastante patente en esta foto es la ausencia de contacto físico entre nosotros. No sé si por ser castellanos, por la moral católica que no veía muy bien eso de los contactos entre la gente, porque mis padres se casaron tarde y tenían un erotismo más bien escaso, o no sé por qué, pero a mí siempre me “achucharon” poco, me acariciaron poco. No creo que eso signifique que me quisieran menos, sino que ésa no era una manera de manifestar su cariño.



Otra cosa, no me compraron pantalones largos hasta los once o doce años. Era una costumbre que para mi madre era importante y que yo no podía soportar.

Esta foto (foto 48) tiene fecha, «Septiembre del 73», es decir, yo iba a cumplir once años. No recuerdo exactamente dónde es. Me parece que son las lagunas de Neila, en la provincia de Burgos, en una excursión que hicimos con unos tíos muy ricos que vivían en Madrid. Yo era el único niño allí. De hecho, voy bastante elegante. Aunque no se ven, recuerdo los pantalones cortos, porque aún no me había iniciado con los pantalones largos.

Foto 48. De excursión.

Es característico de esta foto lo mismo a lo que he aludido en la anterior. No nos tocamos. Ni siquiera nos rozamos. Ni siquiera mis padres se tocan entre ellos. En la otra foto tampoco es que mis padres estuvieran muy cariñosos, pues están del brazo, pero por lo menos estaban juntos. Aquí ni siquiera se tocan. Como no sabemos qué hacer con las manos, las lanzamos hacia atrás y nos apoyamos en la barandilla. Tampoco nos miramos.

Miramos al frente. Yo estoy con los ojos cerrados. No sé si es una

casualidad y estaba parpadeando en el momento de la foto, o que realmente no quiero ver lo que está pasando.

La disposición también es característica. Mi madre está en medio. Mi padre se dejaba llevar por el sistema de relaciones que ella imponía. Ella es la única que mira fijamente a la cámara. Mi padre tiene la mirada un poco más perdida y yo, como ya he dicho, creo que cierro los ojos para no estar presente en este teatro. Además, yo estoy ligeramente inclinado hacia afuera como intentando separarme un poco de ellos.



De aquella época, quizás de aquella misma excursión, recuerdo el sentimiento de vergüenza, de no estar a la altura de mi familia rica, por mis pantalones cortos y por tener que estar pegado a mis padres todo el día.

Realmente estaba inseguro. Mi madre se encargaba de reñirme constantemente y de decirme lo mal que hacía las cosas. En autoestima “no estaba para tirar cohetes”. Por otro lado, también recuerdo de esa excursión un sentimiento contrario, de alegría, de libertad, por poder salir del pueblo, por poder relacionarme con mi familia rica y cambiar un poco la rutina.

Por el contrario, hay familias donde la afectividad y el contacto emocional es un valor que ejercitan y transmiten, y eso se ve en la relación con sus miembros y eso mismo es captado y reproducido.

En la FB también se puede ver otro tipo de contactos, como la

sobreprotección, el autoritarismo e incluso –eso difícilmente es fotografiado, pero se expresa en las historias– la violencia, que genera malestar, miedo, cólera o inseguridad.

Cuando no se recibe un buen contacto afectivo, no se toca, no se mira, ni se escucha al niño en la familia, éste se aísla, se margina y se desvaloriza a menos que establezca contactos afectivos con otras figuras –alguna figura de maternaje o paternaje: hermana mayor, abuelo, tía (foto 49)–. Por el contrario, cuando hay un buen contacto físico y emocional, la autoestima se ve favorecida.



Foto 49. Con mi abuelo siempre hubo mucho contacto. Fue muy importante en mi vida.

Silvia nos habla de cómo ha percibido su relación con su madre (foto 50): Cuando nació mi hermana, estaba más o menos contenta, pero cuando nazco yo, está triste. En todas las fotos está triste.

Con esta foto y este comentario, Silvia describe la percepción de su madre y de ella misma en relación con su madre («¿Por qué, si con mi hermana estaba contenta, conmigo está triste?»), dejando vislumbrar una cierta culpa y desvalorización.

Foto 50. Con mi madre.



¿Cómo es la relación de tu padre y de tu madre con sus hijos?

En las fotos familiares se ven también los "favoritismos" en relación con los hijos.

Aunque el padre y la madre quieran a todos sus hijos, los quieren de distinta manera, a pesar de que se diga «A todos los quiero igual». Sencillamente se elaboran expectativas distintas con unos y otras, hay identificaciones que se hacen entre madres/padres e hijos/hijas («Eres igual que tu padre», «Es igual de bondadosa que su madre»), lo cual genera un acercamiento y una gratificación. Ese acercamiento bidireccional, diferenciado, ocasiona con frecuencia celos entre hermanos, que compiten por obtener la atención o sobreviven afectivamente con otras figuras parentales y con alianzas también entre los hermanos.

OTRAS FIGURAS MATERNAS O PATERNAS

¿Has tenido otras figuras de maternaje o paternaje?

Foto 51. Colección privada.

Por diversas circunstancias, es posible ser criado por personas

diferentes a la madre, ya sea porque ésta enfermó, porque tenía ya muchas criaturas, por falta de leche, etc., o, en casos de familias acomodadas, sobre todo en el pasado, porque se relegaba el cuidado de los niños a otras personas. Cuando esto ocurre, se generan unos vínculos afectivos con las figuras que ejercen ese maternaje que a veces son más fuertes que con la propia madre. Antiguamente, en España, esas figuras eran las amas, las amas de leche –las que amamantaban a su criatura y a otra ajena–, las amas de cría. Entre ellas y las criaturas que cuidaban se establecía un vínculo amoroso materno filial importante (foto 51).

Pero también elegimos esos vínculos con algunas personas de nuestra vida. Con una tía, una abuela o un tío, pasamos a establecer una relación materno-paterno filial, más allá de la relación amorosa o distante que se tenga con la madre o el padre. Son las otras figuras de maternaje o paternaje.

Luz nos habla en su FB de la foto que no tiene de su tata:

Mi tata María

María llegó muy jovencita a servir a casa de mis padres. Era de un pueblecito de Extremadura. Su padre y su madre, jornaleros, recogían aceituna.

No sabía leer ni escribir, pero sabía cuidar, y nos cuidaba mejor que mi padre y mi madre.

Como era la sirvienta, no se le concedía valor o mérito a lo que ella hacía, y yo, siguiendo esa idea, tampoco se lo di.

Ella mantenía la cocina de leña encendida cuando llegábamos helados del colegio; nos daba comida que escondía o que se la quitaba de la de ella, si veía que teníamos hambre.

Cuando se repartía "leña" y salíamos corriendo a escondernos para no recibir, yo me protegía detrás de ella, y recuerdo sus palabras: «Don Antonio, a mi niña, usted no la toca». Yo tendría dos o tres años.

Aprendió de mi abuela a cocinar, y guisaba para nosotros, poniendo en sus guisos todo el amor que nos faltaba. Se reía a carcajadas estruendosas, vitales, creo oírlas todavía, son las mías ahora. Ella me enseñó no sólo la risa, me amó y me enseñó a ser querida, a cuidar y ser cuidada, a enfrentar el miedo para conseguir algo que deseo o necesito.

Ella, analfabeta, fue mi gran maestra de la vida, y yo nunca lo valoré o lo pensé. Siempre pensé en ella como la tata, la que sirve.

Ahora sé que ella fue para mí una maestra, una guía que me salvó la vida y me salvó de la locura, pero nunca le pude agradecer su papel.

Murió en casa, cuando yo tenía quince años. Recuerdo que en la ambulancia que la llevaba al hospital yo le pedía que no se muriera y que no me dejara sola, sin darme cuenta de que estaba asistiendo a su muerte…

A lo largo de estos cuarenta años he llegado a pensar que no quería morirse para no dejarme sola en aquel caos. ¡Qué injusta he sido!

Ahora, después de recordar muchos detalles y llorar su falta, de hacer mi duelo, sé que no podía asumir todo esto, tenía quince años, y soy la superviviente de una familia bastante patológica, pero necesito recuperar ese personaje para mi biografía, que ocupe el lugar de honor en mi corazón que se merece, y contar su historia como un reconocimiento a su existencia invisible y silenciada.

LAS RELACIONES CON LA MADRE Y EL PADRE: IDENTIFICACIONES, ALIANZAS, COMPETENCIAS

Algunos de nuestros problemas actuales se deben a conflictos no resueltos con nuestra madre o nuestro padre.

El nacimiento de un bebé no es un hecho anecdótico y sin importancia. Es la incorporación de un elemento a una estructura ya establecida. Cuando es el primer bebé, se desestructura el esquema de pareja que había (los tiempos, los ritmos, los espacios comunes e individuales), por lo que hay que organizarlo de otra forma.

Cuando ya se tienen otros hijos, se cambia el orden entre hermanos y hermanas: quien es hija única deja de serlo, el pequeño pasa a ser el mediano, y se tiene que redistribuir el afecto y la atención de la madre, el padre y también el resto de hermanos.

Podríamos decir que cada nacimiento es una situación de crisis familiar, aun siendo un bebé deseado; crisis en el sentido de reorganización para una nueva estructura. No sólo cambia el afuera –el espacio de las habitaciones, los tiempos, etc.–, sino también el adentro de los miembros de la familia, su sentir, debido a la aparición de fantasías o fantasmas. Se experimentan miedos, se proyectan expectativas para el bebé y también la madre o el padre actualizan guiones o se encuentran con conflictos internos nuevos o antiguos no

resueltos.

Las alianzas inconscientes que se establecen en una época de la vida (por ejemplo, en la infancia) pueden romperse en la adolescencia y derivar en constantes discusiones, o viceversa. A veces se establecen alianzas de género (madre/hija, padre/hijo) y otras veces se crean “parejas” (madre/hijo; padre/hija). Esos procesos se ven también en la FB.

–*Madre/hija*. En algunos casos, cuando la niña considera que su madre es muy guapa –

como una artista de cine– o muy culta, o muy simpática, etc., puede entrar en competencia con ella, colocándose en su imaginario en una relación de poder donde ella quedaría desvalorizada –jamás podrá llegar a ser como su madre– o de enfrentamiento

por tener que ganarse su lugar, ocupado en su imaginación, por la madre, por lo que se siente sin espacio.

Pero también puede pasar al revés: cuando la madre siente que el marido le hace mucho caso a la niña o ésta es muy guapa y la madre cree que pierde la atención del marido, puede sentir celos y entrar en competencia con la hija.

–*Padre/hijo*. Cuando nace un niño y la madre le presta mucha atención, o por su nuevo rol de madre se siente cansada y pierde el deseo sexual, el marido siente que el niño le está quitando a la mujer-amante. También puede darse el caso de que el niño se sienta desvalorizado o impotente frente a un padre que puede ver como demasiado imponente o que le quita el afecto o la atención que le presta su madre.

Éstas suelen ser relaciones de tipo ambivalente, secretas, ocultas y que pueden estar sólo en el imaginario de una de las dos personas, sin que la otra se percate de ello, o bien pueden manifestarse en un conflicto abierto.

Muchas pueden ser las causas de los conflictos materno/paterno filiales, aunque por lo general se plasman en la adolescencia, que es un período de mayor separación de las figuras parentales y de búsqueda de identidad.

También se pueden ver las alianzas que padres e hijos hacen a través de las identificaciones, como pueden ser, por ejemplo, las de género.

Una mujer me cuenta:

Tuve lejanía con mi madre en la infancia, mi padre me quería mucho, y eso generó celos de mi madre hacia mí.

Mi madre fue violentada siempre. De eso me di cuenta desde la infancia, pero no hacía nada al respecto. Me sentía impotente, no podía hacerle ni decirle nada a mi padre porque era muy bueno conmigo. Pero eso hizo que en la adolescencia creara distancia con mi padre; entonces hice una alianza con mi madre y una separación de mi padre.

RELACIONES ENTRE HERMANOS

¿Cómo ha sido la relación con tus hermanos?

También con nuestros hermanos y hermanas establecemos relaciones de alianzas y discordias, tenemos con ellos desencuentros, generamos relaciones duales, tríadas, tenemos relaciones fluidas o no encontramos canales de comunicación. La estructura

familiar, y dentro de ella las relaciones de pares, configura todo un mundo de emociones, un modelo social en miniatura.

Según la diferencia de edad entre hermanos, según el sexo, según los favoritismos del padre o la madre, etc., van configurándose las dinámicas relacionales. Y así, por ejemplo, quienes se llevan poco tiempo entre sí pueden sentir más cercanía porque juegan juntos, alejados de los hermanos mayores; pero también puede ocurrir que, ante el nacimiento de un nuevo bebé, el hasta ahora pequeño de la casa se sienta desplazado y, años más tarde, siga manteniendo esa hostilidad, mientras que los hermanos mayores se convierten en padres o madres del recién nacido. Esto es usual en niñas, que se convierten en las "madrecitas" de sus hermanos más pequeños, desarrollando de esa manera también el aprendizaje de género.

Cuando le pregunto a Roberto qué diferencia de edad existe entre él y sus hermanos, me dice: «El mayor me lleva catorce años. Después viene mi hermana, que tiene doce años más que yo. En muchas fotos se ve que me está cuidando como si fuera una mamá muy joven».

Julia se queja amargamente de que su hermano, al que quería mucho, dejó de hablarle cuando tenía trece años sin poder entender el porqué: «Le comparaban mucho conmigo.

En la escuela, yo sacaba muy buenas notas, era estudiosa y buena

niña. Él se volvió violento conmigo y luego dejó de hablarme».

Es muy importante ver cómo se perciben subjetivamente las relaciones entre hermanos para comprender las crisis puntuales –resueltas posteriormente– o permanentes y su dinámica hasta el momento actual.

Silvia, a la que hemos escuchado antes (véase foto 50), nos continúa describiendo a su madre y la relación con su hermana (foto 52):



Foto 52. Con mi madre y mi hermana.

A mi madre se la ve en las fotos como distante, preocupada porque no nos pase nada, pero a la vez distante. Mi hermana y yo no éramos niñas felices, no sonreímos en las fotos –hay una en que sí sonreímos–. Mi hermana se enfadaba mucho porque nos vestían iguales. Nos llevamos trece meses de diferencia.

Poco después mi madre se enteró de que estaba enferma. Mi hermana y yo nos peleábamos mucho por entonces, echándonos la culpa una a la otra de que mi madre no estuviera.

Mi madre murió cuando yo tenía siete años. Nuestra adolescencia fue dura y estábamos muy separadas. Había mucha competencia entre nosotras porque se nos potenciaba la idea de que yo era tonta y guapa

y mi hermana lista y fea. Fue muy duro.

Actualmente lo hemos ido asimilando todo y nos hemos vuelto a unir. Tenemos muy buena relación ahora.

En este caso, Silvia ha comprendido que, posiblemente, el ensimismamiento de su madre pudiera deberse a que intuía su enfermedad mortal, y describe la situación de crisis que, entre otras cosas, se concretó en la dificultad del vínculo con la hermana, ahora ya resuelto.



DESPLAZAMIENTO Y CELOS

¿Cómo te sentiste cuando nació tu hermano pequeño?

Uno de los aspectos que puede verse también en la FB son los celos entre hermanos, cómo surgen en la infancia y adolescencia, principalmente, y cómo puede ser una de las causas de ciertos conflictos familiares.

Algo habitual y que con frecuencia es “olvidado” es la sensación de desplazamiento cuando nace un nuevo hermano, algo que sobre todo experimenta el que hasta entonces era “el pequeño” o “la pequeña” de la casa, pues automáticamente, con el nuevo nacimiento, pierde su lugar y su categoría: deja de ser el pequeño y se convierte, por ejemplo, en el tercero, mientras que el recién llegado pasa a adueñarse de su estatus (fotos 53-55). Eso genera tristeza y rabia; a la familia le suele resultar especialmente molesta la hostilidad del niño que se siente desplazado, mientras que queda oculta la tristeza, que suele

pasar inadvertida.

Andrea comenta irónicamente esta foto:

Foto 53. En el bautizo de mi hermana.

Celebrando, “contenta”, el bautizo de mi hermana. ¡No acabo de entender por qué nunca hemos conectado!



El recuerdo de estas emociones infantiles no es algo consciente en nuestra vida cotidiana, pero es muy fácil recuperarlo con la FB, viendo la expresión de nuestros rostros en la infancia cuando nos sentimos tristes (véase «Historia 3: Desplazamiento y abandono» en el capítulo 13), enfadados (véanse foto 53 e «Historia 7: Guiones familiares y vínculos» en el capítulo 13) o ausentes (fotos 54 y 55), o al contrario: alegres (comparar la expresión del niño de la foto 45 con la que tiene en las fotos 54 y 55).

No tengo recuerdos de aquellas ocasiones. Pero, algún año más tarde, sí recuerdo incomodidad al hacernos fotos de familia junto a mi hermana: «Esta pesada mocosa…», creo que pensaba. Recuerdo que me cansaban estas poses familiares y creo que todavía me cansan (fotos 54 y 55).

Foto 54. Cuando nace mi hermana (Fran).



Foto 55. Con mis padres y mi hermana pequeña (Fran).

AUTOESTIMA Y DESVALORIZACIÓN

En la FB se va viendo tanto la autoestima como la desvalorización. Así, por ejemplo, alguien que sobresale en altura al resto de las compañeras de la clase puede sentirse diferente, mostrar rechazo a su

cuerpo y automarginarse; o, por el contrario, sentirse orgulloso de ello y mostrar su autoestima, como podemos ver en la foto 56:



Foto 56. Los "bombachos".

En esta foto tengo nueve años –dice Esmeralda–. Me gustaban mucho las clases de gimnasia. En el colegio, que era de la Sección Femenina, 6 nos obligaban a ponernos pantalón corto ("bombacho") debajo de la falda del uniforme para no enseñar las piernas. Al ser más alta que mis compañeras, éste me estaba corto y yo lucía las piernas encantada.

También podemos ver la autoestima en una de las fotografías de Sara (foto 18). En su FB, ella comenta que después de vivir su cuerpo con malestar decide mostrarlo en una foto colectiva, en una exposición pública (foto 57), a modo de ritual personal de aceptación corporal y autoestima. Aunque la foto ha quedado muy borrosa, al extraerla del conjunto, me ha parecido interesante destacarla.



Foto 57. Esta imagen formó parte de una exposición colectiva.

Esta foto simboliza una etapa en mi vida, el resultado de una búsqueda, pero al mismo tiempo el inicio de una forma de amor hacia el mundo y hacia mí misma.

Hay muchas expresiones descriptivas y de imagen en torno a la desvalorización. Una de ellas es no querer aparecer en las fotos o marginarse en ellas (automarginación, enfado, tristeza: «Que se vea que no quiero estar», «Estoy enfadada»), o cortar las fotografías para no aparecer en ellas y tantas otras manifestaciones físicas, psíquicas y de comportamiento que se pueden ver, por ejemplo, en las crisis.

CRISIS Y DUELOS

A lo largo de la FB vemos procesos de crisis y los duelos que la persona va haciendo o tiene pendientes. Ése es el trabajo terapéutico que implica esta metodología, y de ello hablaremos más en los siguientes capítulos. Pero en este apartado quiero clasificar algunos de los diferentes tipos de crisis que se suceden a lo largo de la trama de la vida.

a) Crisis evolutiva:

– *Crisis en la infancia*. Cuando nace un hermano o hermana y se nos "destrona", como ya hemos visto, o cuando hay malos tratos o abusos, o sucede la muerte temprana de figuras parentales.

– *Crisis en la adolescencia*. A veces, pueden llegar a extenderse hasta más allá de la adolescencia. Las crisis de esta época de la vida tienen mucha relación con la imagen corporal y la autoestima (más bien, la desvalorización).



– *Crisis de juventud.* Hay una búsqueda de identidad que generalmente aparece en ese período en las fotos con cambios de imagen. Así, a los chicos, por ejemplo, se les puede ver con el pelo largo, con el pelo corto, con y sin patillas, con y sin bigote, con barba…

También aparecen rituales de rebeldía: mostrar hostilidad frente a la cámara o ante las fotos familiares, no querer aparecer en las fotos…

Siguiendo el inicio de la crisis de la adolescencia y entrando en la juventud, se trata de hallar la concreción en la búsqueda de la identidad frente al padre y la madre, o la familia y sus valores, y va apareciendo, tanto en las fotos como en la narración, la búsqueda de autonomía, de independencia, de libertad personal, queriendo hacer oír la propia voz y tener un espacio personal y afectivo propio.

María lo explica así (foto 58):

En esta foto tengo diecisiete años. Acabo de irme de casa de mis padres. Comienzo un nuevo período de mi vida con total autonomía, por lo que estoy contenta, emocionada, pero también asustada, con cierto vértigo ante lo que se me avecina: decidir sobre mi vida.

Foto 58. Crisis.

Dentro de las crisis evolutivas, podemos encontrar las:

–*Crisis de la segunda mitad de la vida*, también llamadas “crisis de los cuarenta” (o de los cincuenta). Son, al igual que en la adolescencia, crisis existenciales. En esta época el cuerpo cambia y, por tanto, hay que hacer un duelo, una despedida, de la imagen que se había tenido hasta entonces. Así, mientras que el/la adolescente tiene que despedirse del cuerpo, los valores y los roles infantiles y aprender a aceptar su “nuevo” cuerpo, transformado, con todo lo que ello implica de nuevas sensaciones, emociones, pensamientos y formas de ver y situarse en el mundo, en la segunda mitad de la vida [7]

el cuerpo vuelve a transformarse y hay que readaptarse a la nueva imagen, a los nuevos valores y a los nuevos roles.

– *Crisis en la vejez*. Suelen estar invisibilizadas o enmascaradas porque, entre otras cosas, quienes realizan la FB, generalmente no han llegado a esa edad y no suele haber una identificación de esa problemática cuando hablan de la vejez de su madre o de su padre.

También se podrían incorporar en este apartado:

b) Crisis familiares, relacionales y personales. Se dan a partir de situaciones o momentos concretos a lo largo de la vida como la pérdida de un trabajo, una ruptura de pareja o de vínculos amistosos, la muerte de algún ser querido, *etc*.

Algunas de esas crisis generan problemas psíquicos (por ejemplo, una depresión o estado depresivo que se ve a lo largo de una secuencia de fotos), físicos (como enfermedades) u otros relacionados con las drogas o la alimentación (anorexia, bulimia, etc.). Rocío explica su experiencia: «Me encontraba sobre todo en conflicto personal por una no aceptación de mi cuerpo… Me sentía sola y deprimida. De hecho, al estar en casa me sentía ansiosa y me dedicaba a comer».

En este caso, la ansiedad genera un trastorno de la alimentación, que implicaría una autopercepción corporal negativa y, consecuentemente, baja autoestima y dificultades relacionales con los chicos, como le ocurría a Rocío.

Las crisis son experiencias simbólicas de muerte: algo se desestructura, algo muere, desaparece, para que algo nazca, para que aparezca algo nuevo, una nueva etapa. Por eso, en esos períodos se vive un estado de duelo, de luto, en los que frecuentemente no suele haber muchas fotos.

CORTAR LA FOTO

Una de las formas en la que expresamos nuestra pelea con alguien o el rechazo con nosotros mismos es cortar la foto. Es una manera simbólica de eliminar a quien no se quiere ver.

Se expresan así duelos no resueltos, peleas o heridas emocionales, o incluso conflictos internos o con nuestra propia imagen, algo que también se puede percibir cuando rechazamos o evitamos salir en las fotografías.

LA MUERTE

La muerte no suele aparecer en los álbumes de fotos ni en la FB, sin embargo hace algún tiempo había una costumbre de fotografiarse con el bebé muerto. La primera vez que vi esa representación fue en un calendario de hombres que había elaborado el Colectivo CORIAC con fotografías sobre la paternidad en diferentes épocas, en México. Hubo una imagen que me impactó; era un hombre que tenía en sus brazos un niño y me llamó la atención su seriedad. «Es que lleva a un niño

muerto», me dijeron. Era una costumbre mejicana que sobre todo se daba en una zona del país.

Posteriormente vi una foto similar en una exposición de historia de la fotografía en España y me di cuenta de que esa costumbre tampoco debió ser infrecuente aquí, aunque yo jamás había tenido noticia de ella hasta entonces.

Rosa, al seleccionar sus fotos para realizar su FB, rescató una foto familiar (foto 59) que le llamó la atención y que ha aceptado dejármela para este apartado.

La encontré en mi baúl de fotos. He preguntado a mi padre y a mi tía, pero no saben de quién se trata. Tal vez sería algún familiar lejano o una persona cercana de mis abuelos, pero ellos ya no están para contarlo.

Esta foto está realizada en unos estudios fotográficos de San Lorenzo del Escorial, Fotos Quesada, que funcionan desde el siglo XIX. Hablé con uno de sus descendientes y me dijo que no era costumbre fotografiar personas muertas, sólo se hacía en ocasiones especiales o circunstanciales; por ejemplo, alguna monja del convento, o en tiempos de guerra, por orden judicial, se fotografiaban a los cadáveres que venían del frente para que luego fuesen identificados por familiares.



Foto 59. Una mujer-madre con su hijo o hija muerta en brazos.

Antiguamente, se solía recortar las fotos donde aparecía una persona muerta querida y se la extraía del grupo para aislarla y ponerla en un marco o un medallón a fin de mantener el recuerdo siempre vivo de esa persona.

Así, por ejemplo, la foto que se muestra a continuación (foto 60) es el resultado de haber recortado de una fotografía donde esta niña, muerta a la edad en la que aparece retratada, estaba con su otra hermana. La imagen se amplió y pasó a presidir el comedor familiar.



Foto 60. Colección privada.

Las fotos tienen fuerza, nos hacen rememorar la energía de la persona representada, las vivencias compartidas. Por eso, cuando en las fotografías aparece alguien conocido que ya está muerto, no podemos mirarlas sin que las emociones nos asalten como si estuviéramos en su presencia.

Cuando una persona querida muere, a veces se la saca del álbum durante un tiempo. Es demasiado el dolor como para poder verla en las fotografías. Éstas nos hacen revivir su contacto, su voz, su olor. Cada cual utiliza mecanismos de defensa distintos para protegerse del dolor y la orfandad que le provoca la ausencia: a veces se pueden poner fotos en la casa para rememorar a la persona, para mantener viva su presencia, como si se quisiera crear un pacto de fidelidad con ella (foto 60). Pero otras veces necesitamos esconder las fotos del ser querido para que el dolor de su ausencia, rememorado por la

presencia de la foto, no nos aboque a vivir sumidos continuamente en el llanto.

Necesitamos tiempo para elaborar el duelo y asumir la ausencia de esa persona en nuestra vida sin que nuestro corazón se rompa.

LA FAMILIA EXTENSA Y LA FAMILIA AFECTIVA

Además de la *familia nuclear* (madre, padre y hermanos), tenemos una *familia extensa*, que constituye la red familiar compuesta por tíos, primos, abuelos, nietos, sobrinos, etc., que nos remiten a nuestros orígenes y a las ramificaciones que se han producido, junto con los nuevos vínculos que se van estableciendo y que vamos incorporando como parte de la familia extensa (cuñados, nueras, etc.).

Pero hay otro concepto que me parece muy interesante y del cual ya hablé en mi libro *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995, págs. 327-328), que es la familia afectiva. Así, mientras que la familia nuclear y extensa es aquella con la que nos encontramos al nacer y que se va extendiendo a voluntad de sus miembros, la *familia afectiva* es la que nosotros mismos nos creamos a lo largo de la vida, no son vínculos consanguíneos, son vínculos afectivos: es la gente a la que queremos y nos quiere, que elegimos a voluntad y corresponde a nuestro afecto dándonos el suyo (fotos 61-63). En la FB se ven claramente estos tres conceptos.

Aquí está mi padre cuando hacía el servicio militar –dice Esmeralda–. Siempre me ha resultado curiosa esta foto, dos soldados cogidos del brazo. Supongo que pudo más el afecto y el compañerismo en este

gesto de ternura que la rigidez de las costumbres de la época (foto 61).

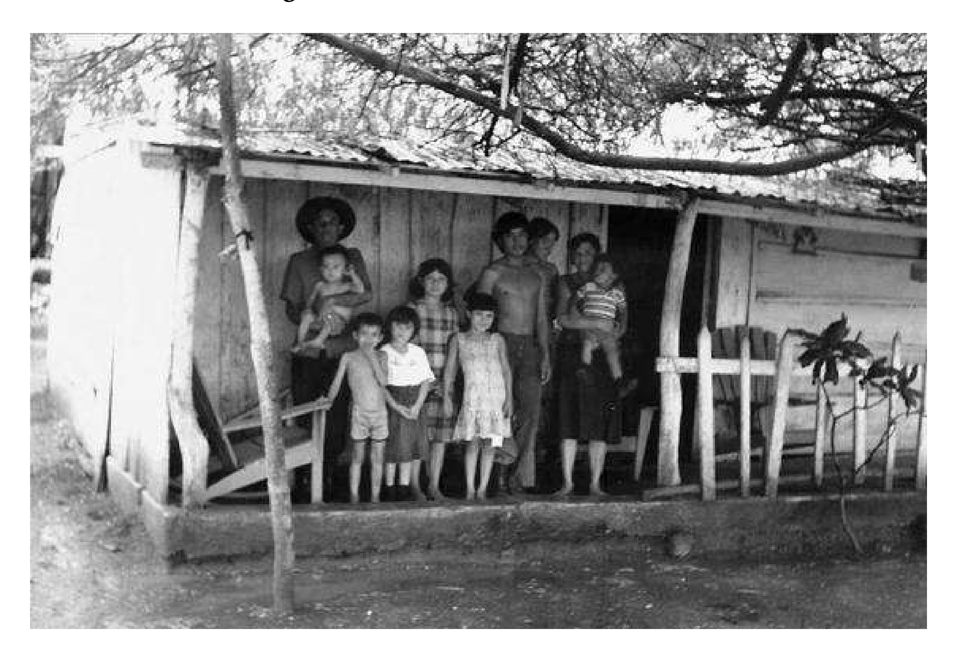
He puesto la foto 61 en este apartado de familia afectiva, porque representa la relación de afecto que existe entre amigos, pero también podría haberla colocado en el apartado de género. Este gesto, extraño entre dos hombres, es habitual entre dos mujeres (foto 62). Lo que genera extrañeza al contemplar la foto 61 es la trasgresión al mandato de roles de género masculino: "no debe haber contacto corporal ni expresión de afecto".





Foto 61. Los soldados. Mi padre con un amigo.

Foto 62. Con mi amiga Rachel.



Rosa nos describe sus vivencias en Nicaragua y lo que supuso para ella esa experiencia y el conocer a las personas que se encontró en ese país (foto 63):

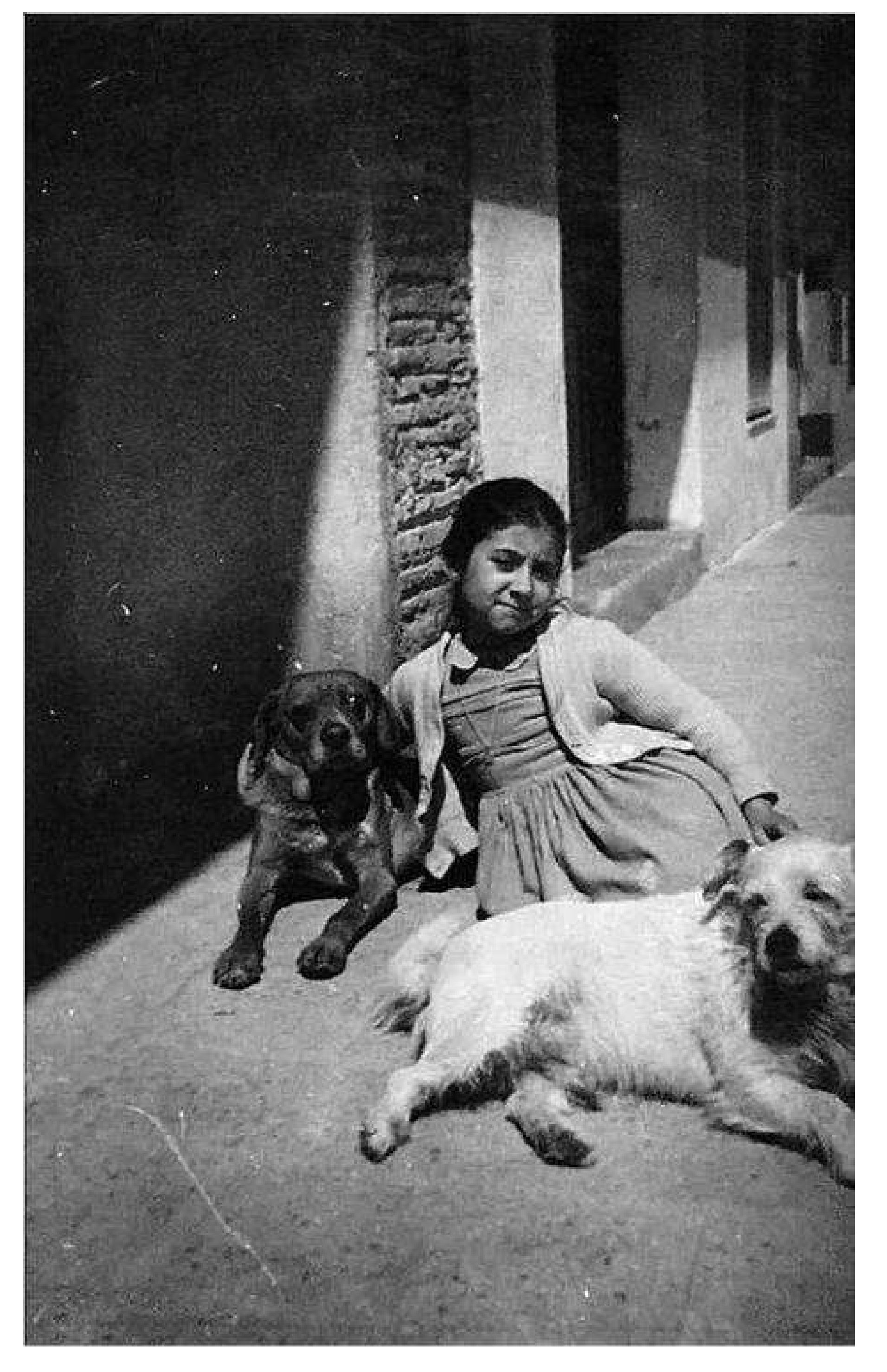
Fuimos a construir el edificio de su escuela, El Cielo, en Nicaragua –comenta Rosa–. Ellos, con su caudal de cariño y generosidad, me ayudaron a construir el edificio de mi espíritu. Les doy las gracias.

Foto 63. El Cielo.

LOS ANIMALES Y LA NATURALEZA

Dentro de esa familia afectiva, también cabe mencionar a los animales de compañía, con los que establecemos estrechos vínculos, y a los que se llega a considerar parte de la familia. Son nuestros amigos, nuestros compañeros de viaje o de trabajo, y en algunos casos se les cuida como a hijos o hijas (fotos 64-66).

En algunos casos, cuando existen dificultades para relacionarse con las personas, puede resultar más fácil establecer relaciones con los animales. Éstos favorecen la expresión de



afecto y su presencia resulta muy beneficiosa cuando la persona siente que no puede manifestar su ternura de otra forma. De ahí que la interacción con los animales de compañía pueda llegar a considerarse

terapéutica. Cuando la persona es inhibida o se siente aislada, puede considerar a su animal de compañía como a un verdadero amigo, con el que se comunica y se siente escuchada, con el que habla y puede jugar.

Foto 64. Con los perros.



Foto 65. Mi tía con Blaky .

Éstas son mis niñas, mis gatitas –dice Sandra–; siempre he deseado tener hijos y espero tenerlos, pero de momento las gatas, de alguna manera, son mis hijas.

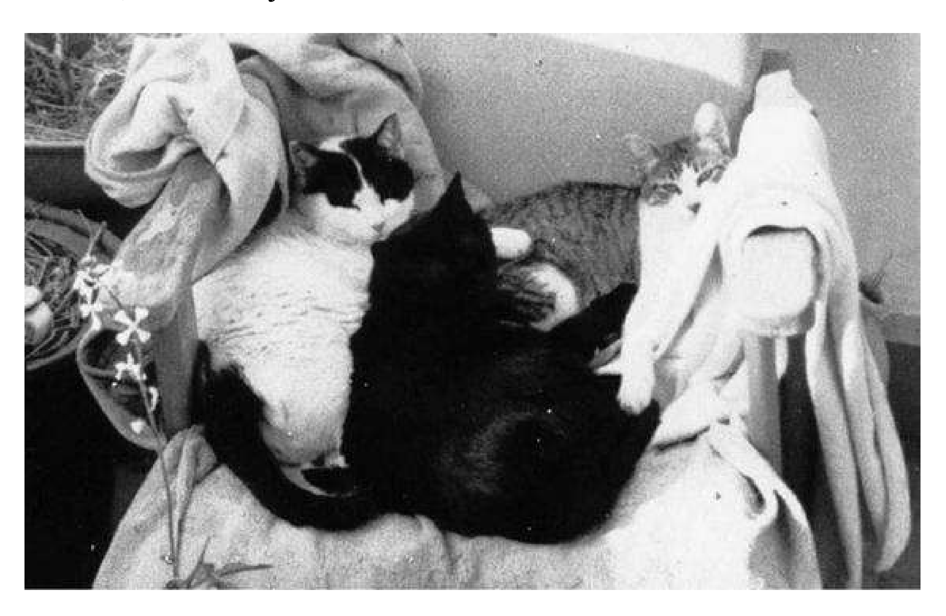


Foto 66. Mis gatitas.

SEXUALIDAD, EROTISMO Y SEDUCCIÓN

En la FB puede verse cómo se seduce y qué nos erotiza. Algunos emplean formas de seducción intelectuales («Veo en las fotos la forma de seducción que tenía yo en la escuela: quería ser la niña más aplicada, que siempre salía en la escolta, que cada año recibía reconocimiento»), mientras que otros utilizan más el lenguaje corporal, el juego, los sentidos (fotos 67 y 68), usando más la postura corporal, la sonrisa, la mirada…

Foto 67. Miro a mi novio que me fotografía.

Foto 68. Mirando a mi novio.

En las fotos, se puede percibir cómo queremos mostrarnos o cómo queremos que se nos vea (fotos 69 y 70).



Foto 69. Esta foto me la hizo mi pareja.



Foto 70. Esta foto me la hizo mi pareja.

Estas fotos (69 y 70) forman parte de un proceso personal de empoderamiento de mi cuerpo y de mi sexualidad.

Fueron realizadas hace quince años por mi pareja. Me permiten descubrir un lado bello de mi vida y la imaginación y delicadeza de mi pareja al hacerlas. Ahí me siento atractiva; eran momentos divertidos que

compartíamos juntos, pero luego me avergoncé de colgarlas; principalmente es porque no deseaba que mi madre las viera; ella se refería a las relaciones sexuales como "uso matrimonial". ¿Qué pensaría mi madre al ver las fotos colgadas en la pared? ¿Qué preguntas me haría?

Nunca hablé de sexualidad con mi madre, ni de la suya ni de la mía; la máxima información sexual que recibí fue cuando tuve mi primera regla: «No te puedes bañar porque te puedes morir», «Te puedes quedar embarazada si vas con algún chico; ten mucho cuidado», me decía.

Ante tales afirmaciones vinieron las transgresiones. En primer lugar, como la menstruación me vino bañándome en el mar y no me había muerto, decidí que podía bañarme, y en segundo lugar, tuve cuidado en no quedarme embarazada cuando empecé a tener relaciones con los chicos. Disfruté mi sexualidad desde los dieciocho años.

Cuento todo esto porque ha sido difícil para mí normalizar mi sexualidad, aceptar que lo que sentía no era

"pecado" y que podía transgredir las normas establecidas y disfrutar de mi cuerpo.

Me resulta curioso darme cuenta de lo importante que era para mí el mensaje y la opinión de mi madre. Hasta el punto de que no pude colgar las fotos. Mi pareja no entendía por qué no las podía poner en la pared si deseaba tanto hacerlas y me gustaban.

Han pasado quince años encerradas en un cajón, sin que se las ensañara a nadie, hasta que realicé el taller de FB y me acordé de ellas. Las he mostrado con mucho agrado; hacerlo me ha permitido reflexionar y descubrir que me siento atractiva con mi cuerpo y que me gusta verme.

Ahora he colgado mis fotos, y si alguien viene a casa y no las ve, las enseño. Me siento contenta de mi evolución como persona y agradezco haber superado los mensajes que me generaban tanta confusión con mis deseos "sí, pero no": me gusta hacer fotos, me siento importante, pero no podía enseñarlas. ¿Qué me impedía mostrárselas a mi madre? La sexualidad para ella era un tema tabú del

que nunca pudimos hablar.

Uno de los aspectos de la sexualidad que aparece frecuentemente en la FB es el mostrar el cuerpo embarazado con orgullo –lo que podríamos llamar empoderamiento, sentir el poder del propio cuerpo–. Éste es un fenómeno bastante reciente, quiero decir que no aparecía en los álbumes antiguos, puesto que la sexualidad era considerada mucho más tabú que actualmente. Esto es sin duda una consecuencia del movimiento de mujeres con la reivindicación del cuerpo sexuado (foto 71) y la libre elección de la maternidad (foto 72).



Foto 71. Fotografiando mi embarazo (Tere).



Foto 72. Con mi hijo.

Cuando revelé esta foto –cuenta Tere–, salió así, en doble. Me gusta mucho. Decidí tener a mi hijo y me sentía muy feliz (foto 72).

PAREJAS Y VÍNCULOS AMOROSOS

Dentro de ese apartado de vida amorosa y sexual, también es importante ver si la persona presenta o no a su pareja o parejas, a los amigos íntimos y a los amantes que ha tenido o que tiene en la actualidad, así como qué presencia o importancia les da en el conjunto, cómo es el acercamiento, el contacto y, en general, el lenguaje del cuerpo o lenguaje emocional. Hay que analizar si los cuerpos muestran placer, rigidez, miedo,

apatía, malhumor…, y cómo pueden percibirse los diferentes momentos de la vida amorosa, así como los conflictos o crisis.

Es curioso ver cómo personas casadas que están en crisis con su pareja a veces no traen ninguna foto de ella a la exposición de la FB, como si de esa forma quisieran mostrar que la apartan de su vida. Igualmente ocurre en los duelos no resueltos con personas que fueron nuestra pareja o que fueron significativas en nuestra vida afectiva y amorosa. No obstante, otras veces las fotografías de estas personas se llevan a las sesiones de FB como un gesto de agradecimiento y de reconocimiento, en unos casos, o bien para dar a entender que “se ha pasado página” y la vida continúa sin ellas.

Parte III

LA FOTOBIOGRAFÍA EN LA TERAPIA DE REENCUENTRO

7. LA TERAPIA DE REENCUENTRO

La FB es una metodología de la Terapia de Reencuentro, esto quiere decir que está encuadrada en un marco teórico y conceptual concreto y deriva del mismo. Es una herramienta metodológica fundamentalmente clínica, terapéutica, si bien también tiene aspectos educativos.

QUÉ ES LA TERAPIA DE REENCUENTRO

La Terapia del Reencuentro es un modelo clínico en psicoterapia y sexología que puede ser aplicado en el campo de la educación para la salud y, en general, en los campos de relaciones humanas, en concreto para la relación de ayuda.

Fui creándolo y estructurándolo a finales de la década de 1970 y lo denominé Terapia de Reencuentro en los años 1990. Empecé con un marco teórico explicativo y una metodología de trabajo: la Sensibilización Corporal y la Autosensibilización, que presenté años después en el libro de *La Fotobiografía* (Sanz, 1990). A partir de ese marco teórico fui elaborando nuevos conceptos y metodologías que publiqué en *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995) y *Los laberintos de la vida cotidiana* (Sanz, 2002), y otras obras realizadas en colaboración. Fui aplicando la metodología en la práctica clínica, el trabajo con los grupos y la formación de profesionales, y esta experiencia se vio reflejada en artículos publicados en libros y revistas y en diversos congresos relacionados con el tema. Lo publicado hasta ahora constituye una parte de este enfoque, que espero poder ir ampliando a lo largo de los años, de la misma manera que he hecho con el método que presento, la FB, que constituye un capítulo de *Los vínculos amorosos*, pero se amplía y desarrolla en este texto.

Desde la Terapia del Reencuentro, hemos implementado un programa de autoconocimiento de formación, el Máster de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro, que se imparte con la Universidad de Alcalá de Henares (anexo III), y el Programa de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal (anexo III), así como otros programas monográficos especialmente para el área de salud. 8 Son programas didáctico-vivenciales que favorecen el autoconocimiento a través de la propia experiencia, aportando un marco conceptual y unos instrumentos

metodológicos que permitan la comprensión y el cambio de los procesos psíquicos internos, las relaciones que se dan en las personas y sus interacciones con lo social. De esta manera se pretende enriquecer el conocimiento de los profesionales que trabajan en el campo de la sexología, la terapia y las dinámicas psíquicas.

Esta terapia busca el reencuentro:

–Con uno mismo, como persona integrada.

–Como persona sexuada, que es femenina y masculina.

–Con el otro sexo, con los hombres y con las mujeres.

–Con lo otro, con lo diferente, con los otros pueblos, con otras culturas.

Otros objetivos de la Terapia del Reencuentro son: empoderamiento, recuperar el poder de conocimiento y ser agente de cambio de la

propia vida, así como establecer relaciones de buen trato.

¿Por qué un reencuentro?

–En algún momento del camino *dejamos de escucharnos, perdimos nuestra voz interior* y empezamos a escuchar sólo la voz de lo que "debíamos hacer" o "debíamos ser".

Tenemos que *reencontrarnos para saber quiénes somos* y decidir qué queremos hacer con nuestra vida.

–Cada persona ha de *buscar y encontrar su propio camino*, el que considere más idóneo en cada momento, y asumir la responsabilidad de su vida, para fomentar relaciones que favorezcan mutuamente la armonía, el crecimiento personal y la creatividad.

–Para reencontrarnos como *personas completas*, como mujeres y hombres que somos.

–Para reencontrarnos con *relaciones armoniosas*, con relaciones de *buen trato*. Este tipo de relaciones se tienen que generar en nuestro interior, en nuestras relaciones, nuestros vínculos y en lo social.

–Favorecer el equilibrio personal, ayudar a crear equilibrio relacional y social, dado que cada persona contiene internamente el sistema social y cada sistema social está compuesto por las personas que lo integran.

–Reencontrarnos *con nuestras heridas emocionales para poder sanarlas* y sanarnos.

–Deseamos vivir con los demás en un *mundo interdependiente*, para desarrollarnos mutuamente y tomar conciencia de que, más allá de las diferencias, los seres humanos compartimos, en lo más profundo, anhelos e inquietudes similares (vivir en paz y en libertad, tener salud y condiciones de vida dignas que nos permitan crecer como personas, sentirnos amadas, aceptadas, valoradas, etc.). Necesitamos reencontrarnos interna y externamente como seres humanos, cooperativos, solidarios, con anhelos de justicia. Desarrollar nuestras posibilidades, conocer nuestras dificultades y afrontar nuestros conflictos para negociarlos y/o resolverlos.

MARCO CONCEPTUAL

Aunque en los libros que he escrito he ido desarrollando el marco conceptual y algunas metodologías de la Terapia de Reencuentro, retomaré aquí de nuevo los conceptos más relevantes para poder

analizar dinámicas y comportamientos, plasmados y revelados también en la FB.

La persona como totalidad multidimensional e interrelacionada

El ser humano es multidimensional, por lo que todos los aspectos que lo conforman son interdependientes y están en continuo movimiento. Así pues, aunque analicemos individualmente cada una de sus partes –con una intención pedagógica– como si fueran entidades separadas, en realidad no se pueden diseccionar como entes aislados, sino que cada aspecto o dimensión humana tiene que ver con las demás. Su multidimensionalidad es la que permite la interrelación del adentro y el afuera, de lo interno y lo externo.

El cuerpo integrado

Nuestro cuerpo es el lugar que ocupamos en el mundo. Es un cuerpo físico, sexuado, sensitivo, mental, emocional, espiritual y social. Con él sentimos, pensamos y nos relacionamos con los demás. El cuerpo tiene un lenguaje. Utilizamos el lenguaje verbal y el lenguaje corporal (no verbal).

La sexualidad y el erotismo

No sólo tenemos un cuerpo físico, sino que ese cuerpo físico es un cuerpo sexuado.

Sentimos, gozamos, nos erotizamos, nos relacionamos y nos reproducimos con nuestro

cuerpo sexuado. Forma parte de nuestro ser humano y forma parte de la creatividad, del goce de la existencia. La sexualidad se puede vivir y materializar en el cuerpo, y también se puede sublimar, espiritualizar, como podemos ver en la mística o en el arte.

El erotismo es una forma subjetiva de placer. Tenemos placer con nuestro imaginario.

Podemos erotizarnos y excitar nuestro cuerpo –cuando hablo de excitar, no me refiero a una excitación genital, sino fundamentalmente global– con la contemplación de un paisaje, con una música, con un olor, con una situación concreta. Tenemos una erótica global y también una erótica genital (Sanz, 1990).

El género

La sexualidad tiene un componente social que es el género. El género es un constructo social a través del cual se divide a los seres humanos, dicotomizándolos y escindiéndolos en dos géneros: masculino y femenino, con valores, roles adscritos a cada uno de ellos; lo que supone, en última instancia, una forma de autopercibirse, sentirse y comportarse, desde dos espacios diferentes.

Aunque hoy en día la familia, los roles y los modelos sexuales están cambiando –los llamados transgéneros, transexuales, travestís–, el modelo de referencia continúa siendo la dicotomía femenino-masculino.

La Terapia de Reencuentro trabaja integrando tres *espacios* (ya mencionados en este trabajo) que atraviesan nuestra vida:

1. *El espacio social.*

2. *El espacio relacional.*

3. *El espacio interior.*

1. En el *espacio social* se toman en cuenta los siguientes aspectos: a) Las *tradiciones culturales*:

–Los mitos.

–Los ritos.

–Los símbolos.

–Los valores, roles y modelos arquetípicos que generan guiones.

b) La *estructura social*. Cómo se plasma la ideología a través de los agentes sociales, cómo se estructuran la sociedad y sus miembros.

Muy especialmente, se analizan las características de la sociedad *patriarcal*, que es el modelo social imperante en la mayoría de sociedades, basado en un sistema desigual de los seres humanos cuya primera escisión se da en base al sexo con el que se nace –

hombre o mujer– y jerarquiza esa diferencia. En un sistema patriarcal, tiene más valor, simbólicamente, un hombre que una mujer. Esto

genera un modelo de relación de poder (dominio-sumisión) que aparece como modelo *normalizado* y que origina relaciones de poder y violencia entre sus miembros.

2. El *espacio relacional*

a) El modelo social patriarcal genera unas formas de relacionarse de dominio-sumisión que llamamos *relaciones de poder*, que son la base de las relaciones de *mal trato*. Se reproducen básicamente entre hombres y mujeres, pero también entre mujeres y entre hombres, porque es el modelo de vínculo aprendido.

Nos interesa estudiar: cómo se constituyen, se interiorizan y se transmiten las *relaciones de poder y de violencia* y también las *relaciones de igualdad* (respetando las diferencias), como base de las relaciones de mal trato y de *buen trato* (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2005) b) El *género*, como ya he comentado, es un constructo social por el que se divide a las personas en función de su sexo y se les otorga valores, roles específicos y dicotomizados.

Aprendemos a través de los *agentes sociales* (familia, grupos de pares, instituciones, etc.), que ejercen una función socializadora, transmisora de ideologías y que generan también mitos, ritos y guiones, no sólo socioculturales, sino también creados dentro de la misma estructura grupal.

3. El *espacio interior*:

a) Nos interesan los *procesos psíquicos*, por los que las personas incorporan el proceso de socialización. Los procesos psíquicos se plasman en los comportamientos, actitudes, guiones de vida, forma de percibirse y de percibir las sensaciones corporales, eróticas, de manifestar sus emociones y sentimientos verbales y corporales, sus guiones de vida, en cómo establecen y mantienen sus vínculos, *etc.*

b) El *autoconocimiento* de tales procesos, que nos sirven para comprender sus propias dinámicas en:

–Lo *personal* (espacio interno): «Cómo me percibo, cómo me siento, qué pienso».

–Lo *relacional*: «Cómo me relaciono, qué tipo de relaciones establezco y qué me va bien o mal en esa forma de relacionarme».

–Lo *social*: «Qué tienen que ver esas dos dimensiones anteriores con los aprendizajes hechos en cuanto a valores, roles, creencias,

interiorización de los esquemas sociales transmitidos por la familia, la escuela, los medios de comunicación, grupos de pares, instituciones, *etc.* En qué contexto social y familiar me he movido y cuál es la relación entre cómo funciono, qué pienso y qué siento y mi contexto.»

Es decir, se trabaja la interiorización, por parte del individuo, de ese proceso que incorpora, en parte conscientemente, pero en mayor medida de forma inconsciente, lo que le impide entender las causas de muchos de sus comportamientos y malestares. Se explora la reproducción de esos esquemas conscientes, y sobre todo inconscientes aprendidos que se plasman en forma de comportamientos, actitudes, guiones de vida, formas de relacionarse y de percibirse.

c) Cómo elaborar *duelos* y *procesos de cambio*, surgidos cuando la persona comprende las causas y desea cambiar algo en su vida. Ella es la que decide qué, cómo y cuándo cambiar, entendiendo los procesos, y se acompaña, cuando lo desea, desde la escucha terapéutica.

La Terapia de Reencuentro *integra la psicología, la sexología y la educación con un enfoque de género, clínico y comunitario*. En este modelo se plantea el análisis, la investigación y la terapia del proceso de cambio.

LA FOTOBIOGRAFÍA EN LA TERAPIA DE REENCUENTRO

Dentro de esa perspectiva se encuadra la FB como un instrumento metodológico clínico y educativo en psicoterapia, sexología y, en general, para los procesos educativos.

En el proceso de socialización, nos humanizamos y llevamos a cabo aprendizajes imprescindibles para comunicarnos, como el lenguaje, y para relacionarnos en lo social, en la convivencia con normas, valores, etc., así como para desarrollarnos como personas, con la seguridad, el afecto y la creación de vínculos afectivos. Pero también

adquirimos otras tantas cosas que nos alienan de nosotros mismos, que nos reprimen y bloquean emocionalmente y también en nuestras relaciones con los otros.

Tenemos que reencontrar a ese niño o a esa niña que se perdió en el camino y al que citan las antiguas tradiciones: recuperar al niño o niña perdidos. Llevamos heridas de la infancia que arrastramos en la edad adulta y las acumulamos con otras heridas emocionales a lo largo de nuestra vida. Con el tiempo, al no saberlas transformar, se manifiestan en diversas formas: miedo, desconfianza, timidez o tantos otros problemas que se concretan en la dificultad de estar en paz

internamente, o con los demás.

Desconfianza hacia lo diferente: racismo, xenofobia, y otros tantos problemas de comunicación y prejuicios.

La historia de vida y las fotos están inscritas en un contexto social y familiar. Vemos la relación con la familia de origen, la propia familia que creamos o la familia afectiva. En ese devenir, la persona va aprendiendo, desaprendiendo, reaprendiendo, dejando morir partes suyas y dejando nacer otras nuevas.

En ese sentido, la historia de la familia, sus mitos, ritos, actitudes y creencias, a su vez aprendidos de su familia –generación tras generación–, y asimismo aprendidos de lo social y reproduciéndolos, marcan especialmente los primeros años de vida de una niña o un niño, que capta su entorno a través de su cuerpo y de los sentidos mucho antes que con el pensamiento lógico.

La FB aporta una mirada a la comprensión de los procesos psíquicos y erótico-sexuales de una persona, que es genuina respecto a otros enfoques metodológicos. Es decir, si bien las fotografías pueden ser utilizadas como herramientas en otros enfoques terapéuticos, la Terapia de Reencuentro aporta una visión coherente y derivada de su marco teórico, que marca diferencias cualitativas respecto de otras corrientes: 1.

Está vertebrada por un *enfoque de género*. Ésta es una diferencia importante, porque, si bien existen terapeutas que, como personas, tienen una mirada de género, no hay corrientes terapéuticas que tengan un *marco teórico de género.*

2.

Se trabaja sobre *el lenguaje del cuerpo*, lo cual quiere decir que se trabaja el *lenguaje emocional* y, por lo tanto, con *aspectos conscientes e inconscientes* que se observan a través del cuerpo y que se sienten a través de él. Teniendo en cuenta que gran parte de las corrientes terapéuticas utilizan sólo el lenguaje verbal, ésta es una diferencia importante.

3.

Aunque en la Terapia de Reencuentro la dimensión social, relacional y, por lo tanto, familiar está presente e interrelacionada con la vida personal, la FB *se focaliza en el individuo*, en la persona que quiere analizar su vida, conocerse e iniciar cambios, y no en la familia y las

redes familiares. Es decir, la familia, sus valores, sus ritos, sus mitos y las redes familiares, las alianzas, los pactos de fidelidad, *etc.* están presentes y se ven a lo largo de la historia del individuo, pero consideramos que, aunque éste es un producto social y familiar, aunque tiene internamente introyectada a su familia (eso formaría parte de los aspectos diagnósticos), es él y sólo él quien realiza cambios en su vida (aspecto terapéutico). Evidentemente, los cambios que acontecen en la familia repercuten en la vida de cada uno de sus miembros, y así también, cuando uno de ellos cambia, ello repercute asimismo en la familia. Pero lo que nos interesa fundamentalmente es:

4.

Incorporar *la interrelación e interdependencia de los tres espacios o dimensiones –social, relacional e interna–* en nuestra vida, de modo que no se patologice al individuo, como si su problemática fuera ajena al sistema sociocultural que la potencia, ni que la persona delegue pasivamente el bienestar de su vida al cambio del entorno. Hay que comprender la interrelación con el contexto, con el sistema social e iniciar los cambios necesarios.

5.

Hacer responsable al individuo de su vida. Nos interesa la *autorresponsabilidad, el autoconocimiento y el empoderamiento*. Es decir, el pasado no podemos cambiarlo, pero sí verlo con otros ojos desde una comprensión diferente. No podemos cambiar a nadie, sólo a nosotros mismos. La familia y sus miembros pueden cambiar o no; ésa es su vida y su responsabilidad. La nuestra es cómo aprender de lo vivido, y cómo situarnos en el presente de modo que lo vivido nos sirva de aprendizaje para vivir el presente de la mejor manera posible y con paz interior. Eso nos hace vivir con mayor comprensión, autonomía y libertad para decidir y relacionarnos.

6.

El erotismo, como una energía humana capaz de generar la vivencia de placer o bienestar, de excitar, estimular corporalmente para percibir, percibirnos y comportarnos de una u otra forma, incluso en aspectos de nuestra vida aparentemente no eróticos o que parecen no tener relación con nuestra sexualidad.

7.

El autoconocimiento, la toma de conciencia, lleva a hacer *duelos.* Los duelos forman parte del proceso de cambio, que de una u otra forma

se realizan en todos los enfoques terapéuticos. Pero no sólo nos interesa despedirnos de lo que no nos sirve, sino aprender a *perdonar* a los demás y a nosotros mismos y a *agradecer* a la vida lo aprendido, lo transitado, sacando la máxima enseñanza de nuestra experiencia.

Queremos hacer duelos para tratarnos mejor y para aprender a aprender y fomentar *el*

buen trato frente a la violencia que supone el "enganche" con el rencor, la desvalorización ajena y propia. Es decir, no utilizar nuestra vida en positivo, desaprovechar el presente, lo único que tenemos, que podemos vivir y que podemos dar, o no reciclar lo vivido, es otra forma –muchas veces desde la ignorancia o la incapacidad de cómo hacerlo– de mal trato hacia nosotras y nosotros. De ahí que nos parezca tan importante y sanador la didáctica del perdón. Perdonar no es olvidar. El olvido queda enquistado y nos hace daño. El perdón nos transforma y transforma.

8. LOS MITOS

ASPECTOS GENERALES

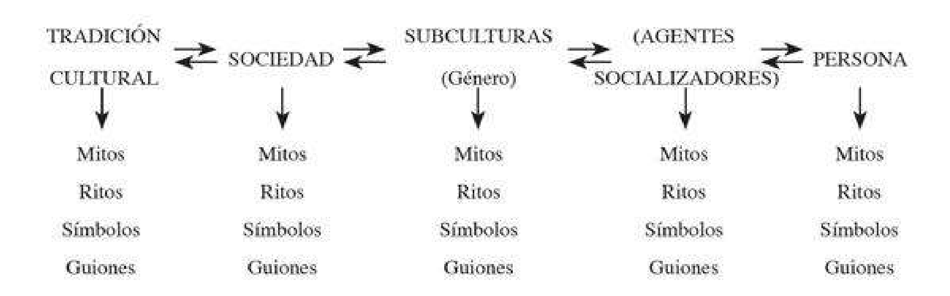
Necesitamos mitos para vivir, para dar sentido a nuestra vida. Todas las personas nos hacemos preguntas que tienen que ver con la existencia: ¿Quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿Cuál es el origen de la naturaleza? ¿Qué ocurre cuando morimos? ¿Cómo debería ser la comunidad? ¿Cómo han de ser las relaciones entre sus miembros? ¿Cómo convivir? Desde tiempos inmemoriales la sociedad ha desarrollado mitos para contestarse ésas y otras preguntas.

Para entender nuestros comportamientos y nuestros guiones de vida, hay que comprender lo que son los mitos, los ritos y los símbolos. Frecuentemente, cuando escuchamos la palabra mito, pensamos en los mitos griegos o romanos, como algo que explicaba la manera de pensar y actuar de culturas cercanas y anteriores a la nuestra, o pensamos en el mito como opuesto a la ciencia, a la explicación científica.

El mito es más que eso; es una forma de entender el mundo, de darle un sentido, de explicar la vida, la sociedad o las relaciones humanas y su relación con la naturaleza o el cosmos. Los mitos transmiten valores y creencias, estructuran un sistema social de relaciones y lo justifican, como también estructuran y justifican la relación entre sus miembros. El mito sustenta una sociedad y genera determinados comportamientos sociales entre las personas que derivan y transmiten

el mito.

Desde el enfoque de la Terapia de Reencuentro, los mitos, ritos, símbolos y guiones de vida se incorporan y reproducen desde la dimensión sociocultural (la tradición cultural y la sociedad), desde la incorporación del género (lo que llamo subcultura femenina o masculina), desde los agentes socializadores (familia, grupos de pares, medios de comunicación) y los mitos propios, particulares, aceptados desde lo social, construidos con nuestra experiencia.



Es decir, cada tradición cultural y cada sociedad tienen mitos (con figuras arquetípicas, modelos comportamentales, creencias, valores) que favorecen el desarrollo de ciertos comportamientos o guiones de vida entre sus miembros. La persona asume la tradición sociocultural a través de la familia y los agentes socializadores. Los mitos se actualizan continuamente a través de ritos y se sintetizan a través de símbolos.

Me interesa resaltar algunos aspectos que me parecen relevantes para la comprensión de los mitos:

a) El mito se da *en el afuera y en el adentro*.

b) El mito trabaja con *imágenes*, con *metáforas* y con un *lenguaje poético.*

c) El mito se representa a través de *símbolos.*

d) El mito *se recrea* tanto por parte de quien habla como de quien escucha.

e) El mito tiene un componente *emocional.*

f) El mito genera un sentimiento de *identidad y pertenencia.*

g) Hay *grandes mitos y pequeños mitos*.

h) La incorporación, aceptación y reproducción de mitos se hace en buena parte de manera *inconsciente.*

a) El afuera y el adentro

Muchos de los mitos forman parte de la *tradición oral*, se transmite verbalmente de generación en generación. También se transmiten a través de la *tradición escrita.* En ambos casos son historias, sistemas de creencias escuchadas o leídas que aparecen en nuestro afuera.

Por otra parte, cualquier arquetipo, cualquier modelo comportamental que aparece en el afuera –en la tradición oral o escrita– aparece en el adentro, constituyendo lo que podrían llamarse *subpersonalidades* (Sanz, 1995).

¿Qué quiero decir con que el mito también se puede comprender desde el adentro?

Podríamos preguntarnos por qué nos conmueven tanto los mitos, por qué continúan interpretándose las antiguas obras griegas en los teatros y continúan emocionándonos, o las obras de Shakespeare, o las de Lope de Vega, o las de Cervantes, o los viejos temas, los temas universales en torno al amor, la mujer, los celos, el poder, etc.: porque hablan de mitos y de personajes arquetípicos, y los mitos forman parte de los *procesos psíquicos humanos.*

Las mitologías son producto y proyecciones de la psique. «Cuando las formas simbólicas en las que se ha sustentado la sabiduría son interpretadas "espiritualmente", como referencias a los potenciales internos de nuestra especie, entonces aparece por encima de todo algo que podría ser denominado adecuadamente como una *philosophia perennis* de la raza humana» (Campbell, 1992, págs. 291-292). Es decir, los mitos nos sirven para interpretar el mundo exterior y son representaciones internas, comportamientos, emociones, o conflictos de nuestra psique.

b) El lenguaje del mito

La narración mítica utiliza un lenguaje verbal que no puede ser comprendido desde el pensamiento lógico, sino que está expresado con imágenes, con metáforas y con un lenguaje poético y simbólico.

c) Los símbolos representan el mito

El lenguaje simbólico vive inmerso en la tensión entre la denominación y lo denominado. Pero mientras que las unidades lingüísticas (como, por ejemplo, la palabra) son simplemente asignadas al correspondiente objeto con ellas pensado, el símbolo liga la denominación y lo denominado tan estrechamente como sea posible. […] Otra peculiaridad más del símbolo como portador de significados es su gran ambigüedad significativa, que puede

llegar hasta el extremo de que significaciones, de hecho opuestas, se reúnan en un solo símbolo (Diccionarios Rioduero, 1983, pág. 5).

Así, por ejemplo, el símbolo de la cruz, uno de los símbolos de amplia y antigua difusión, representa los cuatro puntos cardinales, o la interpenetración de opuestos como el cielo y la tierra o el tiempo y el espacio, o el cruce de los caminos de los muertos y los vivos, o el principio masculino y femenino, o es un símbolo del fuego y del sol –

que apareció en Asia y luego fue tomada por el nazismo, la esvástica–, o el símbolo del sufrimiento –muerte de Cristo– y del triunfo de Cristo, que representa al cristianismo (Diccionario Rioduero, 1983, págs. 70-71).

d) El mito se recrea

Cuando hablamos de narración oral, hablamos de *voz y escucha*; alguien narra y alguien escucha. En ese canal de comunicación hay en cada extremo dos personas que participan activamente. Se está trabajando con las *imágenes a las que se les da unos significados particulares.*

Cada persona que cuenta una historia la cuenta a su manera; es decir, aunque dos personas contasen los mismos contenidos, la manera de describir los hechos y los personajes o la interpretación serían distintas. Lo mismo podríamos decir de las personas que escuchan, cada cual recrea los mitos que van a dar lugar, finalmente, a sus propios mitos.

Podríamos decir lo mismo de la tradición escrita. No sólo cada escrito varía el texto y la interpretación, sino que es igualmente interpretado de forma particular *subjetiva* por quien lo lee.

e) La emocionalidad del mito

Los mitos hablan de emociones, se cuentan desde la emoción y despierta emociones en quien escucha. Los mitos contienen y transmiten creencias y valores que tienen una carga emocional. Los

mitos ayudan a construir "nuestro mundo" y a colocarnos en él, a dar sentido a las cosas, a considerar que son de tal o cual manera y a encuadrarnos dentro del mundo desde esa perspectiva.

f) Identidad y pertenencia

Los mitos sirven para dar cohesión a una sociedad: los grandes mitos se comparten; lo compartido agrupa a las personas o, dicho de otro modo, solemos agruparnos con quienes comparten nuestros mitos (religiosos, sociales, etc.). El compartir el mito nos da un sentido de identidad, de pertenencia a ese grupo.

g) Compartimos a la vez varios mitos

Nuestros *grandes mitos* y *pequeños mitos* (particulares, de nuestra familia, de nuestros grupos de pares), sustentados a la vez, son en ocasiones *coherentes* –o los vivimos así– en cuanto a las creencias y valores, lo cual refuerza nuestro sistema de creencias; otras veces tienen aspectos *contradictorios*, lo que nos genera conflicto entre ellos.

h) Mito e inconsciente

Gran parte de los mitos se incorporan, se aceptan y reproducen de manera inconsciente, de modo que, en la medida en que no nos damos cuenta de qué mito o mitos están sustentando muchos de nuestros comportamientos, no podemos entenderlos, manejarlos o cambiarlos.

El mito, en las antiguas tradiciones o también en las mal llamadas "sociedades primitivas" –porque son de tradición oral–, tiene la función de proporcionar modelos de conducta y dotar de significación y valor a la existencia. Cuentan el origen del mundo, los animales, las plantas y el ser humano, pero también los acontecimientos primordiales. De esa manera se explica que la persona sea lo que es, «un ser mortal, sexuado, organizado en sociedad, obligado a trabajar para vivir según ciertas reglas»

(Elíade, 2000, pág. 21).

Según Y.A. Cohen, el mito es «la narración, de carácter sagrado y hecha en forma simbólica, de acontecimientos reales o imaginarios que se refieren a los orígenes o a las transformaciones del mundo y de la sociedad» (Llobera, 1973, pág. 128).

Todas las culturas tienen sus mitologías narradas en forma de historias, en las que intervienen arquetipos –dioses, diosas, humanos, animales– que representan modelos, formas de estar en el mundo, maneras de

relacionarse, de sentir, de actuar, dando sentido y comprensión del mundo.

Una vez un misionero se dispuso a instruir a un grupo de indios sobre las verdades de su santa religión. Les habló de la creación de la tierra en seis días y de la caída de nuestros primeros padres a causa de haber comido una manzana.

Los corteses salvajes le escucharon atentamente, y después de darle las gracias, uno de ellos relató a su vez una tradición muy antigua referente al origen del maíz. Pero el misionero mostró claramente su disgusto y su incredulidad, diciendo indignado:

–¡Lo que os he explicado eran verdades sagradas, pero esto que me contáis son meras fábulas y falsedades!

–Hermano –contestó gravemente el indio ofendido–, parece que no te han educado bien en las reglas de urbanidad. Tú has visto que nosotros, que practicamos estas reglas, hemos creído tus historias; ¿por qué, entonces, te niegas a dar crédito a las nuestras? (Eastman, 1991, pág. 61).

Las mitologías muestran, en todos los pueblos, temáticas similares que se repiten, como por ejemplo: el Jardín del Edén, el árbol del conocimiento, y otros muchos, como señala Campbell en *Las máscaras de Dios* (1992). Podríamos decir que son *universales*. Pero aunque se hablan de los mismos temas, éstos son *contados de manera distinta*, es decir, según Campbell, «en las diversas mitologías de los pueblos del mundo, lo universal aparece particularizado en todas partes de acuerdo con el contexto sociopolítico local»

(Campbell, 2001, pág. 305).

En *Los laberintos de la vida cotidiana* (Sanz, 2002), incorporo la idea de que podemos comprender el laberinto tanto desde el afuera –como creación, como algo que se ve en la arquitectura, literatura, pintura rupestre, etc.– como desde el adentro –como transformación, como los procesos laberínticos y conflictivos que pasamos en nuestra vida–; pues bien, cabe decir que del mismo modo se podría analizar el mito.

Según Lévi-Strauss, «cada sociedad intenta proteger y perpetuar su originalidad invocando un pasado mítico que le es propio» (Llobera, 1973, pág. 10), es decir, trata de vivir en comunidad invocando un pasado mítico para que consolide la unidad del grupo social con una identidad propia y diferente a otros grupos, por lo que el mito legitimaría, de alguna forma, las instituciones sociales.

Así, por ejemplo, la mitología centrada en el culto a la diosa Tierra o a la Gran Diosa del paleolítico y neolítico, al final de la Edad de Bronce y principios de la Edad del Hierro, fue sustituida para justificar el patriarcado naciente. De esa forma, según Campbell, «las antiguas cosmologías y mitologías de la diosa madre fueron transformadas radicalmente, reinterpretadas, e incluso en gran medida fueron suprimidas por aquellos repentinos intrusos, los guerreros tribales patriarcales, cuyas tradiciones han llegado a nosotros fundamentalmente en el Antiguo y Nuevo Testamento y en los mitos de Grecia» (Campbell, 1992, pág. 24).

Cada tradición cultural tiene sus mitos, su gran historia y sus pequeñas historias que la componen; su panteón mítico, sus creencias, valores y arquetipos que se comportan de acuerdo con determinados roles.

Cuando pensamos en mitos, generalmente dentro de nuestra cultura los asociamos a los mitos griegos, pero cada una de las tradiciones culturales, cada religión tiene los suyos, aparecen en los escritos de sus libros sagrados o los guardados como los grandes secretos y sabidurías en tradiciones orales, transmitidos a sus miembros en determinadas circunstancias, como en los ritos de paso o de iniciación. Ésos son los grandes mitos de las tradiciones. Los mitos ponen las normas, dicen lo que es bueno o malo, cómo hay que comportarse, sentir, pensar, etc., para estar de acuerdo con la tradición.

MITOS SOCIOCULTURALES

Teniendo en cuenta que hasta ahora, en este capítulo, he hecho referencia fundamentalmente a mitos socioculturales, no me detendré más en ello, ya que hay mucha bibliografía al respecto. Tan sólo, a modo de apunte, veremos un dibujo representativo de los mitos babilónicos y cómo se representa la nueva ideología, el orden patriarcal, como la victoria del dios sol, Marduk, frente a la antigua diosa madre, Tiamat, representada por un dragón, una de las criaturas creadas por ella (McCall, 1980; Campbell, 1992).



Figura 1. Dibujo tomado de un cilindro-sello mostrando a Marduk y a un dragón-mushussu sometido, uno de los monstruos reclutados por Tiamat. Aquí Marduk tiene la vara y el anillo de la realeza en su mano izquierda (McCall, 1999, pág. 57).

MITOS DE GÉNERO

Como parte de los mitos socioculturales, se inscriben los mitos de género (femenino y masculino), aquellos que describen, que "modelan lo que debe ser" el comportamiento de hombres y mujeres, dicotomizados en roles de género. Estos roles de género se aprenden y reproducen, como cualquier mito, inconscientemente. De esa manera se continúan manteniendo los valores del sistema social.

Un mito de género de algunas tradiciones culturales ha sido el de la *virginidad*. El mito sería considerar que una mujer que es virgen vale más y, por lo tanto, tendrá valor para el hombre y se podrá casar, mientras que la mujer que carece de himen ya no tiene valor.

En su libro *Adiós, Bella Durmiente*, Madonna Kolbenschlag (1994, pág. 12) habla del

"empequeñecimiento" espiritual al que se han visto reducidas las mujeres y busca sus orígenes, tratando de comprender qué significa ser una persona plenamente humana y libre. «Gran parte de lo que determina nuestras vidas y que atribuimos a la naturaleza o al destino es, en realidad, la plasmación de una insidiosa mitología cultural.» Y

continúa diciendo que «los mitos son tan poderosos como la naturaleza y constituyen un reflejo de nuestras vidas, además de contribuir a modelarlas». De ahí que utilice algunos cuentos como instrumento para analizar la experiencia de las mujeres, cuentos que «ofrecen parábolas de lo que tradicionalmente se esperaba que fuesen las mujeres»

y por otra parte, según la autora, «constituyen una profecía de la metamorfosis espiritual que están llamadas a experimentar».

Es decir, a partir de los mitos de género surgen voces que ponen en tela de juicio dichos mitos mostrando cuál es la ideología de fondo, los valores, las creencias que subyacen en ellos. Diversas autoras y autores hacen una revisión crítica de los mitos de género que contrastan con la información sistemática y la propagación de los mitos "oficiales"

o "normativizados" que se ejerce desde los medios de comunicación y los agentes socializadores, uno de los cuales, posiblemente el

fundamental, es la familia.

MITOS FAMILIARES Y PERSONALES

Una familia funciona como una pequeña sociedad, por lo tanto, en las familias existen también “mitos” a los que llamaremos “mitos familiares”. Un mito familiar es una historia que comparte la familia y hace referencia frecuentemente a los orígenes de esa familia, a los ancestros: «Mis abuelos vivían en el pueblo y vinieron a la ciudad con mi madre», como nos cuenta Marta en su FB (véase capítulo 14, «La Fotobiografía de Marta»). Esos mitos responden a la pregunta «¿De dónde vengo?» y nos permiten sentir que formamos parte de esa familia nuclear y de esa familia extensa. Ese sentimiento de pertenencia a un grupo es importante para el ser humano como ser social.

Junto a esos mitos, en el contexto familiar se dan conjuntamente muchos otros que tienen que ver con la búsqueda de comprensión de ciertos comportamientos personales, intereses, actitudes, etc.:

–«Eres como tu tío Antonio, igual de rebelde que él.»

–«Mi hija ha salido como mi abuela, buena persona, bondadosa y tranquila.»

Ser rebelde, buena persona, emprendedora, valiente, intelectual, habilidosa, *etc.* Con esas características tratamos de relacionar la estructura familiar con personajes de la misma que se consideran como modelos deseados –o no– para la familia o alguno de sus miembros. Son esos “personajes míticos”, modelos que imitar, o temidos o rechazados.

De ahí que podamos decir que los mitos familiares puedan ser de la familia, o de parte de ella. Cada miembro de la familia puede tener sus propios “mitos familiares” y pueden no coincidir con los de la familia o ser desconocidos por ésta, o incluso para la misma persona que los tiene.

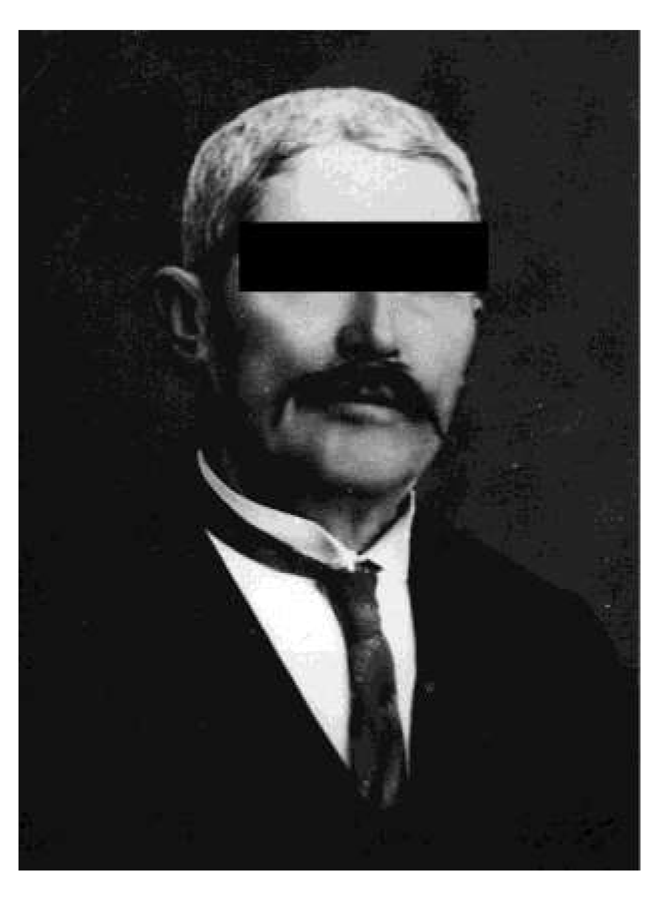
En resumen, los propios “mitos” estructuran nuestra vida, forman parte de nuestros procesos psíquicos y a partir de ahí se pueden generar guiones de vida o comportamientos que realizamos, no deseados o que no favorezcan nuestra manera de estar en el mundo, y es esto precisamente lo que nos interesa poder descubrir con la FB.

LOS MITOS EN LA FOTOBIOGRAFÍA

Como todo lo que aparece en el afuera tiene su relación con el adentro, desde la Terapia de Reencuentro uno de los métodos de investigación e intervención con las personas, en torno a la construcción de la personalidad, o de ciertas dificultades o problemáticas individuales, relacionales o sociales, es a través de los mitos y arquetipos, y uno de los instrumentos metodológicos que utilizamos es la FB.

Los mitos en la FB pueden estudiarse “filogenéticamente” –diríamos metafóricamente–

a través de una línea de árbol genealógico o generacional, que ha ido pasando de unas generaciones a otras, o a través del eje del género, la vía de transmisión por las mujeres o los hombres de la familia. También pueden estudiarse “ontogenéticamente”: cómo ha construido la persona sus propios mitos familiares y con qué personajes se ha ido identificando, conocidos o no directamente por ella. En el estudio de la FB pueden apreciarse no sólo diferencias en las características individuales, sino asimismo socioculturales.



Historia 1. El abuelo Carlos

Mi abuelo materno Carlos era de familia muy pudiente, poderosa y rica. Era hijo único. Se casó con mi abuela Beatriz. Mi abuela Beatriz tenía un hermano, Rubén. Cuando mi abuelo Carlos se quiso casar con la abuela, pidió que en la dote se incluyera a mi tío Rubén, hermano de su prometida, argumentando que él lo cuidaría toda la vida.



Foto 73. El abuelo y el tío.

Ahora *pienso que estaban enamorados* porque mi tío Rubén no era retrasado para que lo tuviesen que cuidar.

Había algo que hacía mi abuelo Carlos que para mí es muy *simbólico*.

Él se subía a los árboles de huavas (la huava es un fruto alargado muy grande, con unas pepitas muy dulces y muy ricas. Es un *fruto tremendamente fálico*). Mi abuelo subía y mi tío Rubén (que creo que era el más débil de la pareja) se quedaba abajo. Mi abuelo subía y tiraba huevas para mí, para mi tía. Y cuando encontraba la huava más larga, se la tiraba al tío Rubén y le decía: «Rubén, toma, ésta para ti». Y nadie se atrevía a quitársela, porque era algo muy sagrado. Pero toda la vida los dos viejos han vivido juntos, en la misma habitación, con la cama del uno cerca de la del otro y la abuela durmiendo y pariendo al otro lado de la hacienda.

Estoy seguro que eran homosexuales porque se querían mucho. Pero eso nunca se habló en la casa, se mantuvo siempre como un gran *secreto*. Pero yo pienso ahora que eso es lo que pasaba.

Quien cuenta la historia es Roberto, habla de su abuelo Carlos como un mito. Hay una mirada afectiva hacia el abuelo con el cual se identifica. Véase: «El lenguaje del cuerpo y los procesos psicológicos. El afuera y el adentro» (capítulo 12).

9. LOS RITOS Y LOS RITUALES

El mito se expresa a través de los ritos. Un ritual es una estructura que simboliza creencias. El ritual se manifiesta en formas que son la manera de poner en acción mitos, valores y creencias. Las creencias racionalizan la existencia del ritual.

La ideología es una parte fundamental de los sistemas socioculturales, asegura la cohesión social hegemónica. A través de la ideología los miembros de una sociedad aceptan y desempeñan los roles asignados por el sistema social (Llobera, 1973, pág.

106).

RITOS SOCIOCULTURALES

¿Cómo se expresan los mitos a través de los ritos?, ¿cómo podemos ver la expresión del mito a través del rito ? Cada una de las tradiciones culturales tiene sus ceremonias, que actualizan en ese momento el mito que representan.

Dentro de los ritos socioculturales, están también los *ritos de paso o de pasaje*, que son aquellos que tienen como objetivo «instruir e inducir a los individuos para que entren en las nuevas tareas que la sociedad les fija», como un cambio de rol, con lo que a partir de ahí se presupone que va a haber un nuevo cambio de comportamientos, aprendizajes y

obligaciones (Llobera, 1973, pág. 113). Es decir, son ritos que simbolizan la transición de un estado a otro.

Veamos como ejemplo unos ritos de las culturas indias de las praderas americanas, la Danza del Sol o la Gran Danza de la Medicina. De esta última, después de comentar los preparativos, se dice en relación con la ceremonia de clausura:

[…] tenía un carácter intensamente dramático, era la iniciación de los novicios que habían recibido su preparación final la noche anterior. […] Los novicios de ambos sexos llevaban el pelo suelto, como si estuvieran de luto o esperaran la muerte. […] Después de orar en silencio, cada hombre medicina se dirigía por turno a su pupilo, exhortándole a observar todas las reglas de la orden bajo el ojo del Misterioso e instruyéndole en el deber respecto a su prójimo y al Soberano de la Vida. Luego todos adoptaban una actitud de magnífico poder y dignidad, agachándose ligeramente como si fueran a saltar hacia adelante en una carrera pedestre y asiendo firmemente sus bolsas de medicina con las dos manos. Balanceando los brazos hacia delante en el mismo momento, pronunciaban su «¡Yo-ho-ho-ho!» gutural perfectamente al unísono y con un efecto asombroso. En medio de un silencio absoluto, daban un paso adelante, y luego otro, y otro, y se detenían a unos cinco metros

de la fila de víctimas con un potente balanceo de las bolsas sagradas, que parecían proyectar todo su poder místico al cuerpo de los iniciados. Inmediatamente todos caían hacia delante, aparentemente sin vida. Al llegar a este emocionante clímax, los tambores sonaban vigorosamente y volvían a empezar la danza con energía.

Después que los danzantes hubieran dado unas cuantas vueltas alrededor de los cuerpos postrados de los nuevos miembros, cubriéndolos con bellos vestidos y otros adornos que más tarde iban a distribuirse como regalos, se permitía a aquéllos que volvieran a la vida y se unieran a la danza final. Toda la actuación simbolizaba claramente la muerte y la resurrección (Eastman, 1991).

RITOS DE GÉNERO

En relación con el mito de la virginidad mencionado en el capítulo anterior (mitos de género), un rito que deriva de ese mito y que todavía hoy, en la tradición gitana, se reactualiza es aquel en el que la suegra, en la noche de bodas, se introduce en la cámara nupcial con la novia para constatar personalmente su virginidad y mostrar luego a todos un pañuelo con la sangre del himen de la novia.

En relación con los ritos de género, quisiera presentar aquí un diálogo que tuve con Rafael sobre los ritos de género. Él evocó varias experiencias:

TERAPEUTA: Sí, en las chicas se ve muy claro, por ejemplo, en México con la fiesta de los quince años. En España no hay esa costumbre. Es como un rito de iniciación para las chicas, es como entrar en la sociedad adulta. Los chicos también tienen esa fiesta, pero me doy cuenta de que no es lo mismo que en el caso de las chicas. Es como si no fuera un rito de iniciación para los chicos…

RAFAEL: No, los chicos tienen otros ritos. Déjame que te cuente algunos recuerdos que tengo.

Mi compañero de secundaria estaba muy asustado porque su papá ya lo iba a llevar a un bar. Tendríamos unos once o doce años, él tal vez trece, era un poco mayor que yo. Me decía: «Mi madre ya está insistiendo en que soy muy "latoso" y que ya es hora de que me lleven a "calmar"». Yo no sabía qué significaba hasta que me dijo:

«Es que me van a llevar a aprender a acostarme con las mujeres». A mí me daba mucho miedo y él realmente estaba triste y asustado. Y después de que regresó, era otra persona; ya no éramos los mismos amigos. Fue algo muy curioso. Él sintió que así se hizo hombre.

La otra historia es muy diferente: a uno de mis amigos, también con trece años, su papá le dijo: «Hijo, vamos, te voy a llevar a donde yo voy a descansar, a los baños-sauna». Y en efecto, cuando regresó, era otro, otra persona.

TERAPEUTA: ¿Era un baño-sauna de prostitución de mujeres o de hombres?

RAFAEL: Nunca lo supe. No lo sé; seguramente fueron mujeres, porque su papá era horrorosamente misógino

–y él también lo es bastante–, pero sí hubo una transformación y es un ritual que no es diferente y depende de los recursos económicos: «el papá te lleva a tomar unas *chelas*, nos emborrachamos y… "chica, quiero que…"».

Porque hasta hay un precio especial para los que iniciamos, no es tan caro, hay un trato especial, hay cariño, hay besos, que en otras ocasiones no se permite.

Cuando yo hice el servicio militar, para aquellos chicos que querían

permanecer y eran “quintos” o “vírgenes”

la iniciación era muy dura. Era con hombres. Los que ya habían sido iniciados iniciaban a alguien, agarrando al que se quedaba.

Yo agradezco mucho que mi padre no me haya querido empujar hacia allá, pero algunos tíos con costumbres muy provincianas decían: «Hijo, ya es hora. ¿No has tenido relaciones? Es que ya hay que empezar a buscar».

A mí no me gustaba eso; yo sentía que tenía que ocurrir con alguien en iguales condiciones. A las chicas de mi generación no les parecía tan agradable que los chicos se iniciaran con una prostituta. Era hermoso haberte iniciado con alguien que también se iniciaba; aunque en ese explorarte y descubrir y no saber nada también corríamos riesgos, porque no sabíamos. El embarazo se veía de otra manera.

Hablando de ritos de iniciación, depende mucho de la clase social y del lugar donde te toca vivir, en provincia o en la capital.

TERAPEUTA: En España hay muchos ritos en las fiestas populares. Quizás un rito masculino para mostrar la valentía sea correr delante de los toros, en ciertas fiestas. Corren los hombres jóvenes, los mozos –ni los muy mayores, ni los demasiados jóvenes–, es como un rito donde se muestra cómo corres, cómo te enfrentas al toro, al miedo y muestras “virilidad”. ¿Qué piensas de ese rito?

RAFAEL: Es como mostrar a la mujer que tengo los genes que necesita para tener herencia a través mí. Es como decir: «Mira, soy fuerte, podría ser el padre de tus hijos». Es como apabullar a otros. Es una competencia.

Hay una historia muy bonita y que yo no sé si será cierta o no. Es un “cuento” chiapaneco 9 que habla de que las viudas, mujeres ya mayores que habían parido, iniciaban a los chicos. Y eso no era mal visto porque se consideraba que tenían que aprender a tratar a su mujer.

Creo que era un cuento que hacía referencia a una forma de matriarcado, donde la mujer tenía más importancia, donde era escuchada, era la autoridad. Eso se fue cambiando. Creo que es un cuento que hace alusión a una parte mítica y otra real.

RITOS FAMILIARES

En una foto como ésta (foto 74), por ejemplo, se pueden apreciar

varios de los aspectos que hemos tratado y trataremos en otros capítulos:



Foto 74. Celebrando la comida del bautizo de mi hermana.

–*Rito cultural*: aquí hay un rito de iniciación. Dentro de la tradición cristiana, toda persona ha de ser bautizada para que le sean lavados y perdonados los pecados que arrastra y trae con el nacimiento de sus ancestros Adán y Eva. Con el bautismo se pasa de un estado a otro: de un estado de pecado a un estado de gracia. Es, por lo tanto, un rito de tránsito.

–*Rito social*: la celebración de un nacimiento, acontecimiento que se celebra socialmente, por supuesto cuando es dentro de la institución matrimonial.

–*Rito familiar*: en la familia se asume el rito social y la importancia de la descendencia en el matrimonio, y eso se celebra con una fiesta, una comida que reúne a la familia. Muy diferente es cuando se produce un nacimiento extramatrimonial, de madre soltera, que tiende a ser ocultado y no festejado, exceptuando en algunas familias más liberales, porque socialmente es considerado una trasgresión y reprobable. El número de gente invitada y el coste de la fiesta dependen en buena parte del nivel socioeconómico de la familia.

En esta foto, por la decoración de la casa, el número de invitados y la ropa que visten, puede decirse que se trata de una familia de clase

media (pequeña burguesía), procedente de una clase social más baja.

– *Rito de muerte*: la muerte está también presente en esta foto. Varias de las mujeres van vestidas de negro; es decir, van de luto. Alguien se les ha muerto y muestran el luto en la ropa. Vestirse de negro es un símbolo, es una manera de hacer saber a los demás que se está de duelo.

–*Rito de género*: el duelo no es igual para mujeres que para hombres. En la España de la década de 1950 esta diferenciación quedaba explicitada de forma muy clara. El rito de mostrar el duelo para las mujeres era vestirse completamente de negro durante un año.

Era un período de luto riguroso: no iban al cine, no escuchaban música alegre, se posponía una posible boda o cualquier festejo, no iban maquilladas. Cuando la mujer quedaba viuda, el luto solía ser ya de por vida. De ahí que las mujeres, a partir de determinada edad, iban acumulando lutos: por el padre, por la madre, por un hermano, por una hija, por el marido, hasta que al final, a partir de un momento, su ropa ya era exclusivamente negra. Esto, poco a poco, fue cambiando desde el momento en que España, salida del aislacionismo político, fue abriendo sus fronteras al contacto con Francia y, en general, con Europa, y se fue viendo con asombro que las ancianas francesas llevaban ropa de color, se pintaban los labios y los ojos, llevaban colorete en las mejillas (¡aún siendo ancianas estaban abiertas a la vida, a la seducción, a la sexualidad!).

Por el contrario, el duelo para los hombres era mucho ligero. Solían llevar durante tres meses un brazalete negro en la manga de la chaqueta, como puede verse en la foto 119.

–*El lenguaje del cuerpo y las emociones*: se manifiestan diferentes emociones en los personajes. Alegría en la madre (segunda mujer por la derecha) y en el padre del bebé (segundo hombre por la derecha); desconcierto en el hijo “destronado” (niño en brazos de su padre); alegría en la mujer con el bebé en brazos y el hombre que está detrás de ella, su marido (son respectivamente la madrina y el padrino de la niña); satisfacción-alegría por parte de las dos mujeres ancianas de la izquierda (madres de la madrina y el padrino), alegría en la mujer del fondo. Y, finalmente, ausencia e incluso tristeza de las otras dos mujeres de negro del fondo.

–*Lenguaje del cuerpo y contacto corporal*: cuerpo relajado, alegre y abierto en las dos parejas de la foto. El contacto que aparece es distendido. Hay también satisfacción en los cuerpos.

RITOS PERSONALES

En cierta ocasión, estando con un grupo de profesionales de México, uno de ellos me habló de un tipo de rito que me pareció curioso. Él coordinaba un taller institucional sobre la “selección de pareja” con jóvenes de bachillerato. Y éstos le contaron la costumbre que existía entre jóvenes, en Moroleón y Uriangato (Guanajuato, México), de meter en el congelador a san Antonio –patrón de los novios– cuando la pareja los dejaba y no sacarlo hasta que ésta no regresara.

Este curioso rito personal parece que estaba constituido como rito también entre el grupo de pares y circunscrito a una comunidad, aunque también he escuchado variantes de este rito en otras comunidades.

RITOS Y FOTOBIOGRAFÍA

En las historias fotográficas aparecen diversos rituales: el ritual del matrimonio, el del bautismo (foto 74), la comunión (foto 75).



Foto 75. El día de mi comunión (Tere).

En las FB que he podido ver y escuchar en México aparece un rito que no existe en España: la fiesta de los quince años (foto 76). Es un rito de paso: es el final de la niñez y el inicio de la adolescencia y la juventud. La chica es "presentada en sociedad". De alguna manera se muestra porque ya está en edad reproductiva y con el rito pasa a formar parte del mundo adulto.

Los rituales son una puesta en escena de las creencias y valores; a medida que la sociedad cambia, los valores también varían, y los rituales aparecen con más o menos frecuencia en las historias. Por ejemplo, en muchas historias ya no se hace referencia a la ceremonia del bautismo y aparecen más bodas civiles como sustitutorias de las bodas religiosas, no tan frecuentes como hace unos años.

Los ritos que tienen un encuadre religioso son también una excusa social para la reunión de la familia y las amistades, o como acto de fe religiosa, o como ocasión para



mostrarse ante la sociedad con poder económico o social. Puede observarse por la vestimenta, las joyas, los adornos, *etc.*

Foto 76. Mi fiesta de los quince años (Guadalupe).

Uno de los ritos importantes en la infancia, al menos, en España, es la carta a los Reyes Magos (foto 77). Sostiene la creencia de los Magos de Oriente. Unas semanas antes del 6

de enero los Reyes Magos envían a sus emisarios para recoger las cartas que los niños y las niñas les remiten pidiéndoles regalos y juguetes. Actualmente este rito ha perdido importancia por cuestiones tales como la influencia europea del rito de Papá Noel y por cuestiones comerciales (adelantar las ventas de Navidad), aunque continúa vigente y conviven los dos ritos.

Muchos de los rituales han quedado como forma externa, como cascarón repleto de símbolos, pero han perdido el sentido profundo que tenían, de modo que cuando los vemos no entendemos el significado.



Foto 77. Con mi hermano y los Reyes Magos (Tere).

En nuestra vida cotidiana hacemos muchos gestos ritualizados que no sabemos de dónde provienen, no suelen aparecer en las fotos, pero sí podemos reconocerlos en la vida cotidiana. Por ejemplo, cuando queremos insultar a alguien y decirle "cornudo"

juntamos los dedos pulgar, medio y anular y estiramos el índice y el meñique, esto es un *mudra*, un gesto que tiene que ver con la energía, pero que hoy utilizamos sin saber cuál es su origen y con un significado distinto.

10. GUIONES DE VIDA

La interiorización de los mitos genera creencias que se manifiestan en lo que llamaríamos guiones de vida. Un guión es como un escenario donde te colocas en un lugar determinado y desde ahí ves a los demás y te relacionas con ellos. Desde ese lugar en que te sitúas te percibes y percibes el mundo.

Tenemos muchos guiones que pueden manifestarse en diferentes

ámbitos de nuestra vida, si bien suele haber uno –o algunos– más importante, que marca toda nuestra manera de sentir y actuar, al igual que podríamos decir de los mitos. Aunque asumimos muchos mitos, el que compartimos con nuestra tradición sociocultural nos hace ver la vida de una manera condicionada en gran medida a comportarnos de acuerdo con esas creencias. Igual ocurre con los guiones, los cuales derivan de las creencias y de los mitos.

GUIONES EN LA TRADICIÓN CULTURAL

Ciertos comportamientos, sentimientos o formas de autopercibirse, que a veces podemos creer que son universales, son realmente culturales. El Dalai Lama, de la tradición budista, hace los siguientes comentarios en relación con la baja autoestima y el sentimiento de culpa:

La ausencia del debido reconocimiento de la propia valía que uno a veces se atribuye es perjudicial, y puede desembocar incluso en un estado de parálisis mental, emocional y espiritual. En tales circunstancias, un individuo puede incluso terminar por despreciarse y odiarse, aunque debo reconocer que el concepto de odio hacia uno mismo en principio me resultó inconcebible cuando me lo explicaron por primera vez algunos psicólogos occidentales; parecía contradecir el principio de que nuestro deseo fundamental es ser felices y evitar el sufrimiento. Ahora, en cambio, sí acepto que cuando una persona pierde todo el sentido de su lugar en el mundo corre el riesgo de caer en el odio hacia sí misma. Por consiguiente, todos tenemos el potencial necesario para comprometernos con una conducta íntegra, aun cuando se limite a la capacidad de desarrollar pensamientos positivos. Suponer que somos indignos o despreciables es algo sencillamente incorrecto (Dalai Lama, 2000, pág. 124).

Es decir, ciertos comportamientos como la desvalorización y la baja autoestima, tan frecuentes en personas de nuestra cultura, constituyen en sí mismos una forma de guión, de comportarse y sentirse en la vida, que nos genera dolor; es un guión aprendido desde la cultura, que asumimos y repetimos.

Y continúa diciendo:

Parece ser que en tibetano no disponemos de una palabra que sirva para traducir el concepto de culpa con la debida exactitud. Debido a sus fuertes connotaciones culturales, no estoy seguro de haber entendido el concepto en toda su plenitud; sin embargo, me da la sensación de que así como es natural que tengamos sentimientos de

incomodidad respecto a los actos erróneos que hayamos cometido en el pasado, a veces existe cierta autocomplacencia cuando esos sentimientos se aplican a los sentimientos de culpa. No tiene el menor sentido meditar, preocuparse, dejarse asumir por la ansiedad al rememorar los actos perjudiciales que hayamos cometido en el pasado, y llegar así al extremo de quedar paralizados. Lo hecho, hecho está: no hay vuelta atrás. Si la persona en cuestión es creyente en Dios, el acto apropiado es que encuentre un modo de reconciliarse con él. En la medida en que nos referimos a la práctica del budismo, existen varios ritos y prácticas de purificación. En cambio, cuando no se tienen creencias religiosas, el remedio consiste en reconocer y aceptar cualquier sentimiento negativo que podamos tener en relación con nuestros actos erróneos y desarrollar la tristeza y el arrepentimiento convenientes al caso. No obstante, en vez de limitarnos a la pena y el arrepentimiento, es importante tomarlos como base para tomar una resolución: un compromiso profundamente arraigado, consistente en la determinación de no volver a perjudicar a los demás y de dirigir todas nuestras acciones de modo que sean tanto más beneficiosas para los demás (Dalai Lama, 2000, págs. 125-126).

La culpa es otra expresión cultural de nuestra tradición judeocristiana, que no existe en otras tradiciones –ejemplo, la budista–, a través de la cual nos colocamos en el mundo y nos relacionamos con él. Constituye un guión porque se plasma y se repite a lo largo de nuestra vida, como si frente a ciertas cosas tuviéramos que colocarnos una y mil veces desde ese lugar, la culpa.

GUIONES SOCIALES Y GUIONES DE GÉNERO

¿Cómo nos comportamos ante el mito de la sociedad patriarcal de que un hombre vale más que una mujer, de que una mujer con pareja vale más que una sin pareja? En la excelente película *Te doy mis ojos*, de la directora Icíar Bollaín (Bollaín y Luna, 2002, pág.

59), ése es el mito que subyace bajo las creencias y actitudes de la madre de la protagonista. Frente a la situación de una hija que vive con su pareja relaciones de mal trato, la madre actúa como si no lo viese, como si lo negase, tal como lo hizo con su propia pareja maltratadora, porque, como ella dice, «una mujer nunca está mejor sola».

Esa creencia, basada en el mito de la desvalorización de la mujer, del aumento de su valía por tener un hombre a su lado que le da un lugar social y la protege genera una manera de situarse frente a la pareja y frente a sí misma que puede hasta justificar el maltrato y se convierte

en un guión de vida. Y a la vez ese guión está sustentado por un mito, lo mantiene y lo reconfirma. De modo que sólo cambiamos el guión cuando rompemos con el mito –ya no forma parte de nuestras creencias–, o a la inversa, cuando no asumimos esos mitos, cambian nuestros comportamientos y cambia nuestro guión.

El mito sustenta relaciones sociales y comportamientos individuales. Si cambiamos nuestros mitos, cambian nuestros comportamientos.

Actualmente, están también apareciendo otros mitos de género, basados en la inversión de la relación de poder. Si la relación de poder social sustentada por el sistema patriarcal es la dominación del hombre sobre la mujer, ahora están también apareciendo otros mitos de cambio de roles o roles inversos en la relación de poder: la mujer independiente, que no necesita protección. Se presenta agresiva y se muestra ese arquetipo

de

mujer

en

cómics

y

películas,

promoviendo

nuevos

comportamientos/guiones tanto para mujeres como para hombres.

GUIONES FAMILIARES

La familia impone a sus miembros y trata de transmitir a los descendientes una ideología. La familia es uno de los agentes socializadores transmisores de la ideología sociocultural, es decir, sus creencias, sus valores, sus mitos, que percibe selectivamente y reelabora a su manera. Esa "ideología familiar" tiene unas funciones que, según André-Fuster y Aubertel (1998, págs. 133-134), son:

1.

Función identificatoria: propone/impone una imagen de la familia,

imagen marcada por un ideal y que tiene unos orígenes históricos, es decir que se construyó esa imagen del "nosotros" en momentos cruciales de la historia familiar.

2.

Función organizadora: asigna roles, lugares, estatus, gestiona los intercambios y los conflictos a fin de preservar la imagen idealizada de la familia.

3.

Función de contenimiento: delimita un adentro y un afuera por medio de unos límites precisos que distingue a los de dentro y los de fuera de la familia.

4.

Función de defensa: impone unos mecanismos de defensa familiares que refuerzan el vínculo fusional a expensas de las organizaciones defensivas individuales cada vez que aparece un riesgo de derrumbe de la imagen familiar.

5.

Función de representación: provee los elementos de construcción de un "mundo familiar" que preserve la definición de la familia y la protección de su imagen (citado en Millán, 2007, pág. 151).

De ahí que, al igual que podemos hablar del inconsciente personal y del inconsciente colectivo, podríamos también hablar de un inconsciente familiar que planea en el ambiente de la familia y que es resultado del legado de las familias de origen.

Carlos Arango, profesor de la Universidad del Valle (Colombia), realizó una interesante investigación en torno a la convivencia comunitaria, como una forma de entender la violencia existente y de búsqueda de alternativas. Al estudiar diferentes historias de vida se localizaron mitos y modelos arquetípicos de identificación o rechazo personal, a partir de los cuales se fueron viendo cómo se construyeron guiones de vida que se repetían a través de generaciones.

Los modelos arquetípicos de identificación masculina fueron:

Líderes políticos. Fundadores de pueblos, personas emprendedoras, en ocasiones con mucho dinero, multifacéticos y mujeriegos. Orgullosos

de sus numerosas conquistas, dominantes e infieles con su compañera o esposa. En algunos casos se reportan historias de persecución política y enfrentamientos armados.

Hombres silenciosos. Trabajadores, fieles y reservados, estrictos y religiosos, pobres y muy dedicados al hogar y a sus hijos, defensores del modelo de familia tradicional.

Los modelos arquetípicos de identificación femenina fueron:

Mujeres abandonadas. Fieles, sometidas al marido, que han huido de sus casas para buscar al hombre de su vida y se han quedado solas criando a sus hijos, o que han repetido varias veces la historia de vincularse nuevamente con el mismo tipo de hombre y el mismo desenlace. Usualmente han recibido maltratos físicos y psicológicos.

Mujeres con poder. Solas y con capacidad de trabajo y autonomía, que odian al marido y lo echan, tienen mucha dificultad o temor de mantener un vínculo estable.

La "mujeres de cuatro en conducta", mujeres liberadas que no coinciden con el modelo de familia tradicional, ni se quejan del abandono de los hombres.

Estos personajes o modelos arquetípicos repiten formas de relación a través de las generaciones, y esas formas de relación son asumidas como guiones de vida o destino por algunos participantes. Y cita Arango dos ejemplos:

1.

Un abuelo mujeriego (mil amores) y una abuela sumisa y amargada. Se dan situaciones de maltrato psicológico a la mujer. La madre se rebela contra su padre (el abuelo) y lo echa de casa. Esta madre se vincula con otro hombre mil amores y la hija se rebela. Se presenta la historia como un intento de romper el esquema de las mujeres sumisas, sacrificadas, tolerantes y bobas.

2.

La bisabuela, la abuela, la madre y la hija se han ido aburridas de la casa con un hombre mayor que ellas. Ellas han sido fieles y sometidas y los hombres han sido infieles, mujeriegos y maltratadores. El mensaje transmitido de generación en generación ha sido: «Mi abuela fracasó y de ahí salió mi mamá, mi madre fracasó y ese

fracaso soy yo, y ahora tengo miedo de fracasar con mi hija» (Arango, 2006, págs. 348-350).

Como se verá, en esos ejemplos se está hablando no sólo de *guiones sociales* –que se manifiestan en la comunidad–, *guiones de género* –guiones masculinos y femeninos–, *guiones familiares* –intergeneracionales–, sino también de *guiones personales*, que son los que han reproducido, incorporándolos como propios, diferentes miembros de la comunidad.

GUIONES PERSONALES

Algunos hechos, como dice Rollo May (1992, págs. 63-64),

[…] ocurren en nuestra mente, en la realidad o en la fantasía; los formamos en la memoria, moldeándolos como barro, y al poco tiempo los hemos convertido en mitos. Mantenemos entonces ese mito en la memoria como guía para situaciones futuras similares. El mito no nos dice mucho sobre la historia literal del paciente que lo posee, pero sí acerca de la persona que lo recuerda. La persona reelabora el hecho […]. El mito se forma por la voluntad del niño de dar sentido a experiencias desconocidas. El mito organiza la experiencia […]. Los mitos tienen un efecto tranquilizador, incluso podríamos decir "especialmente", a pesar de que puedan tratar de cosas crueles. […] La elección, normalmente es inconsciente, pero no por ello menos efectiva […]. El recuerdo debe poseer un significado especial, un sentido importante para el niño.

En *Los vínculos amorosos* expuse un ejercicio que utilizo habitualmente para descubrir algunos de nuestros guiones. No es fácil averiguarlos; son inconscientes e irracionales, dotados de una gran emoción, nos generan excitación –nos erotizan– y están mantenidos por nuestra fantasía, que imagina cómo son los vínculos afectivos. Todo ese proceso interno, del que no somos conscientes, nos impulsa a sentir o actuar de determinada manera –desde donde nos colocamos–, de tal modo que repetimos patrones de comportamientos, de sentirnos o colocarnos ante una circunstancia concreta y ello a la vez reconfirma nuestro guión.

Vuelvo a retomar la idea de que los guiones tienen unos componentes muy importantes: la emoción, la sensación corporal y la fantasía de lo que son los vínculos. Y

se mantienen porque son inconscientes.

Aprendemos guiones desde los primeros años de nuestra vida, antes de

utilizar el lenguaje, antes del pensamiento conceptual y lógico. *Se aprenden creencias y se incorporan guiones con el cuerpo y a través del cuerpo.*

Los guiones son las fantasías de los vínculos. ¿Cómo y desde cuándo empezamos a establecer vínculos? Desde que nacemos y a través del cuerpo. ¿Cómo se comunica un

bebé con el mundo? A través del cuerpo, de los sentidos y con las figuras que ejercen el maternaje y paternaje: el *contacto,* la caricia, el miedo al contacto o la brusquedad en el mismo, el mecerlo… La *mirada,* si se le mira y cómo se le mira, la *escucha y la voz,* el tono, la modulación, si se le canta, y también sus propias manifestaciones acústicas a través de las cuales se expresa y espera recibir respuesta. El *gusto*: la lactancia, la comida; el *olfato,* el olor de la madre, de las figuras conocidas, de los cuerpos, de la comida.

Algunos de esos sentidos son los más primarios y otros se van estableciendo y configurando con el desarrollo evolutivo, con la marcha y el contacto con el mundo externo a través de los objetos y personas. Sin duda, el más primario es el contacto y el sonido. A través de ellos el niño capta emociones, y a partir de sus propias sensaciones corporales trata de comunicarse con el mundo con su sonido: gorjeo, grito, llanto.

Mostrando así sus propias emociones, que pueden ser comprendidas, escuchadas y atendidas o no por el mundo adulto que actúa desde sus creencias de lo que “hay que hacer” para educar, es decir desde sus guiones aprendidos y, en ocasiones, desde la ignorancia de “cómo hacer”, de la falta de un guión al respecto.

Es decir, los primeros años son decisivos para configurarnos una imagen del mundo y de los vínculos que se establecen. Cómo nos atienden, qué nos dicen y cómo nos hablan las personas que nos cuidan es algo fundamental para elaborar la imagen de nosotros mismos, nuestro mundo y la imagen del mundo.

La niña o el niño van aprendiendo a vincularse o a imaginar que ese tipo de trato, esas pautas relacionales y afectivas –los vínculos se establecen y estructuran a partir de los afectos, de las emociones– son el vínculo, así son los vínculos.

Otro modelo importante es la relación que se percibe entre la madre y el padre, o las figuras que los simbolizan. ¿Se tocan con cariño? ¿Hay placer y alegría en su contacto?

¿Se gritan? ¿Se pegan? Eso puede simbolizar para el niño el vínculo y, en especial, el vínculo de pareja.

Evidentemente, junto a esas experiencias y la elaboración que se hace de ellas, vamos también adquiriendo otras experiencias vitales, vivimos otros modelos relacionales, adquirimos en la adolescencia un pensamiento lógico, crítico, y vamos dando unas connotaciones afectivas a esas experiencias, de modo que mantenemos unos guiones, abandonamos o rechazamos otros y estructuramos unos nuevos. Pero las experiencias tempranas marcan huellas de sensaciones en el cuerpo.

Al igual que compartimos muchos mitos, compartimos también muchos guiones de vida. Los guiones –al igual que los mitos– se refuerzan entre sí o pueden ser contradictorios, manifestándose en diferentes áreas de nuestra vida sin que se vivan

como conflictivos, o bien pueden generar conflictos. Así, por ejemplo, una persona puede considerarse marxista y cristiana –el cristianismo y el marxismo parten de mitos distintos– y de acuerdo con ello manifestar comportamientos y guiones en relación con esos dos sistemas de creencias, buscando los puntos en común y reelaborándolos, o bien entrando en contradicción y en conflicto. O bien hay quienes con base a unas creencias pueden comportarse de acuerdo con esas creencias en lo social y mantener creencias y comportamientos opuestos en la vida familiar o con la pareja.

Cuando descubrimos guiones de vida, podemos decidir asumirlos conscientemente, o bien cambiarlos. Para ello se requiere hacer duelos, despedidas de lo que ya no queremos y crear un nuevo modelo.

En una FB, Teresa nos comenta cómo repite en su historia un guión de vida que podría resumirse en: el conflicto. En su historia hay muchos conflictos, todas las historias de vínculos están relacionadas a un conflicto. Una niña puede sentir que en el amor (el vínculo) tiene que haber conflicto, seguramente no es lo que piensa conscientemente, e incluso puede estar en contra de esa idea, pero la puede reproducir porque es la manera en la que ha aprendido a amar, es la asociación que ha hecho, es su fantasía: No me había dado cuenta de que yo había tomado como un guión de vida que el conflicto era mi relación de amor. Siempre estoy buscando algún conflicto para sentirme amada y no me había dado cuenta de eso hasta que hice este trabajo. Siempre estoy generando algún conflicto de alguna manera para que yo salga triunfante de él, pero generalmente los que se quedan en el conflicto

quedan muy lastimados.

En la FB se repiten ciertos temas, ciertas circunstancias, y podemos ver cómo se construyen guiones de vida.

La forma en la que hemos incorporado como propios mitos, creencias y valores hace que los sintamos como nuestros, y al identificarnos con ellos, veamos el mundo desde ese lugar. Y no olvidemos que los mitos generan emoción y, por lo tanto, los guiones de vida son una manera de manifestarnos y de identificarnos emocionalmente.

Al igual que decimos que podemos incorporar en nuestra vida diferentes mitos –

algunos de ellos contradictorios–, también podemos incorporar y reproducir diferentes guiones de vida, derivados de esos mitos, si bien alguno de ellos es el predominante, y es lo que llamamos, erróneamente, el "guión". Y digo "erróneamente", porque manejamos muchos guiones. Algunos nos van bien, sentimos que estamos donde queremos estar y hacemos lo que queremos hacer. Y aunque no sepamos por qué nos surge ese impulso a hacer tal cosa o a ver las cosas de ese modo, el donde estamos colocados nos genera sensación de hacer lo que queremos. Y otros guiones nos generan conflicto porque no entendemos por qué hacemos las cosas, qué nos pasa, por qué

repetimos comportamientos, historias que no queremos como si sintiéramos que no manejamos nuestra vida a voluntad, como si nos colocáramos en situaciones no deseadas.

En el capítulo 13, las historias 7 y 9 describen guiones familiares que son reproducidos, de una u otra forma, por las personas que nos cuentan su vida.

Aquí tenemos un caso de alguien que aprendió a amar la música, que se convirtió para él en un guión de vida, algo que en este caso concreto fue un guión positivo, pues no sólo le permitió gozar la música, sino vivir de ella, convertirla en el objeto de su profesión. Se sintió atraído por la música por la identificación que hacía con su padre, al que adoraba. Francisco nos detalla así su vida con estas fotos:

Mi padre era ferroviario. Tocaba el acordeón maravillosamente. Un día conocí a un chico que me llevó a escuchar una rondalla y le pedí a mi padre que me comprara una guitarra o un laúd. Aquí estoy con un laúd, con mi padre y mis hermanos (foto 78). Aquí está mi padre con

el acordeón, yo con el laúd, mi hermana con la guitarra, y mi hermano. Cuando mi padre, que era ferroviario, se iba de servicio, yo le quitaba el acordeón. Él no quería que se lo tocara porque se estropeaba muy fácilmente. Y cuando ya pude tener una guitarra, fundé una rondalla en El Escorial.

Mi padre intentó enseñarle a mi hermana, pero ella no se sentía muy atraída por la música, aunque sí le gustaba bailar. Mi madre vino a Valencia y nos trajo a mi hermana una guitarra y a mí un laúd.



Foto 78. Con mi padre y mis hermanos.

Aprendimos en casa de un zapatero, que, mientras estaba con los clavos en la boca, nos decía: «Do, fa, sol…».

Yo trabajaba y estudiaba música con un profesor. Empecé trabajando en una barbería, a la que venían los ferroviarios con la cara tiznada de carbón. Aprendí a tocar cuando tenía doce años, pero había empezado hacia los diez. Mi hermana dejó de ir al profesor y me pidió que yo aprendiese la guitarra para enseñarle. Así que de ese modo aprendí guitarra y laúd.

Foto 79. En Caracas.

Esta foto (foto 79) fue en Caracas. Ahí tenía veintitrés años. Como no podía tocar ante la gente porque no me conocían, me fui presentando a varias casas de música y empecé a hacer guitarras. Esas guitarras están hechas por mí.

Foto 80. En concierto.

Éste es el primer concierto que di en Venezuela en La Casa del Periodista (foto 80).

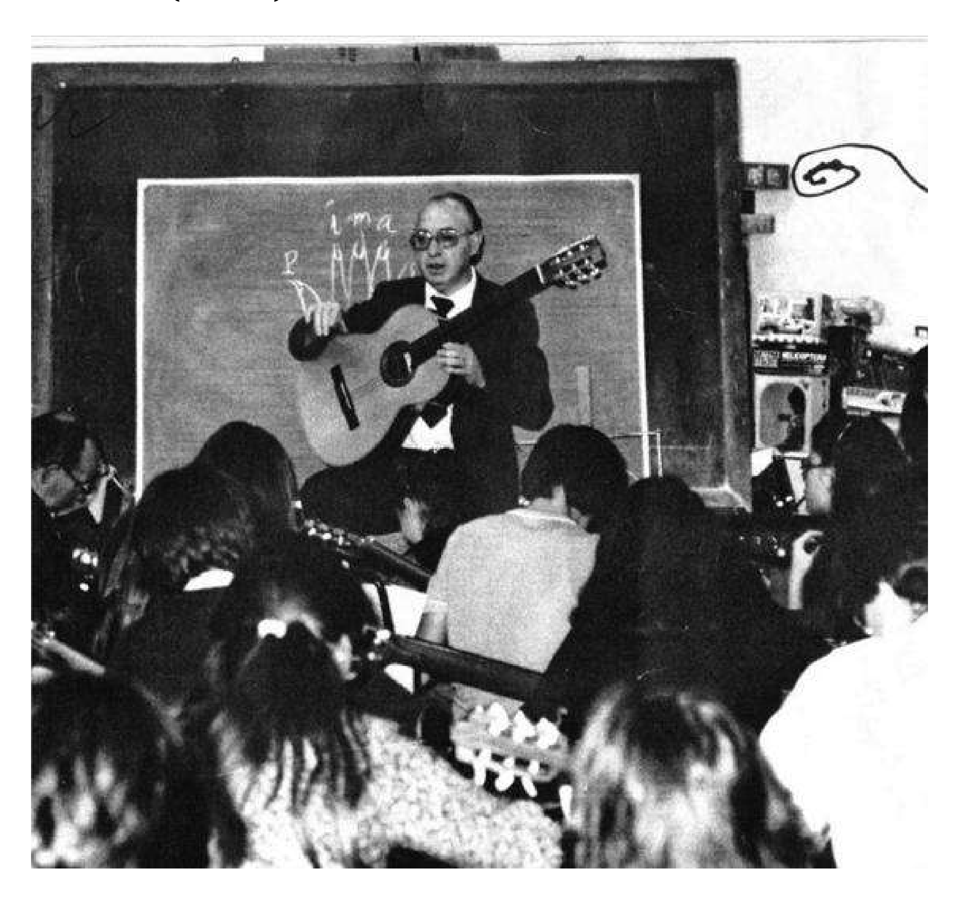


Foto 81. En clase.

Ahí (foto 81) soy profesor. Volví a España a los sesenta y cuatro años. Estoy dando una clase. Fui también profesor de un instituto en Madrid.

Desde los doce años fui feriante. Iba con mi tía recorriendo ferias. Yo ya tocaba la guitarra. Teníamos una tómbola y yo me ponía a la puerta y tocaba canciones.

TERAPEUTA: ¿Por qué te sentiste atraído por la música?

FRANCISCO: Por mi padre, tocaba piezas y venía mucha gente de la familia a verlo. Él se sentaba en la mecedora o en una sillita en la

puerta de la calle con el acordeón.

Tuvimos que huir de aquella casa porque echaron bombas y tuvimos que refugiarnos en las montañas durante dos días. Mi padre tocaba el acordeón y a mí me embelesaba cómo tocaba. Veía la atracción que ejercía. La gente lo admiraba mucho, y yo también. De pequeño adoraba a mi padre porque, además de ser ferroviario, me hacía "barcas" (zapatos), hacía alfombras para el suelo, cestas; teníamos huerto con patatas, cebollas, tomates, de todo. Y de la parra colgaban también pepinos (violines los llamaba) y calabazas.

11. SEXO Y GÉNERO 10

Existe una división de géneros en función del sexo con el que nacemos. La diferencia sexual está jerarquizada. Quiere esto decir que, simbólicamente, en las sociedades patriarcales, no vale igual un hombre que una mujer; ésta no tiene la misma consideración o reconocimiento social. Esta desigualdad constituye la base del sistema social, y a partir de ahí se estructura un sistema de género (masculino y femenino) que divide a los sexos, adscribiéndolos a uno u otro género, con valores, roles distintos, complementarios y jerarquizados, manteniendo de esa forma, inconscientemente, la estructura social. Ése sería un aspecto de lo que podríamos llamar el inconsciente colectivo, lo incorporado a través de miles de años como un modelo "normalizado" de relaciones, que constituye la base, entre otras cosas, de muchos malestares y conflictos.

A través del proceso de socialización, las niñas y los niños van incorporando ese modelo de relación y de autopercepción más allá de lo que puede verse. En este proceso actúan las formas externas, las reformas en las leyes, muy importantes y absolutamente necesarias para facilitar cambios sociales. Existe también lo que no se ve, lo que está interiorizado, los mandatos sociales sutiles, la necesidad de aceptación, la imagen que crea el individuo de lo que se supone que se espera de él o de ella, qué debería hacer para ser más querido, para ser aceptado por la sociedad, por la familia, por los grupos de pares.

Por otra parte, cada niña o niño se va estructurando a lo largo de su vida, con comportamientos, actitudes y valores, adecuados a los mandatos de género. Aunque pueda comportarse de manera coherente con *su* género o de forma contradictoria.

El análisis de género nos permite comprender comportamientos sociales y personales, conflictos internos y somatizaciones. Una depresión o una impotencia. Es decir, los problemas psíquicos, los

problemas relacionales, los problemas sexuales, o los problemas sociales, como la llamada violencia de género, hay que analizarlos también desde una perspectiva de género. ¿Cómo se ha interiorizado el ser mujer o el ser hombre? ¿Cómo creemos que debemos comportarnos para ser reconocidos socialmente y valorados como mujer o como hombre? ¿Qué problemas desencadenamos cuando reproducimos el mandato de género y cuando lo rechazamos?

Interiorizar “lo femenino” o “lo masculino” supone colocarse de distinta manera en el mundo, escindir y vivenciar la sexualidad y el erotismo de formas diferentes –global o genital– (Sanz, 1990), la manera de entender el amor y de vincularse más desde la fusión amorosa o la separación. (Sanz, 1995). Porque mujeres y hombres hemos sido educados en dos formas de vivir y de colocarnos en los vínculos de distinta manera.

El género es un constructo social que divide a las personas en función de su sexo. El género atraviesa de manera transversal toda nuestra vida –esto también podemos analizarlo en las fotografías–. El género se da en tres dimensiones de espacio: social, relacional, interno.

Los valores de género se transmiten a través de agentes socializadores, uno de los cuales, sin duda el más poderoso porque representa nuestro modelo de hombre y de mujer o, desde nuestro punto escindido, de lo masculino y lo femenino, es la familia.

Para ejemplificar lo que en este espacio se argumenta, presento algunas fotografías con la historia de vida de Rosa.

Cuando yo era pequeña (finales de la década de 1950, principios de la de 1960) pasaba largos períodos de tiempo en mi pueblo, con mis abuelos paternos y mis tías.

En mi pueblo cada familia tenía una cueva donde se fabricaba y almacenaba el vino que bebían durante todo el año. Estas cuevas normalmente se encuentran a las afueras del pueblo, aunque se han encontrado algunas dentro de la misma casa. Cada tarde, al acabar la jornada de trabajo, los hombres van a la cueva a merendar y llevar vino a casa para la cena (lo llevan en una bota o en una botella). Con frecuencia se invitan unos a otros y van de cueva en cueva. Alguna vez acompañé a mi abuelo por vino. A la entrada de la cueva tenía un candil que encendía y se alumbraba para bajar, yo lo veía desaparecer en la oscuridad y volvía enseguida con una jarra de vino y un vaso, él se llevaba un pepino o un tomate, un trozo de pan y se sentaba a merendar. A mí me daba para merendar pan, vino y azúcar (fotos 82 y

83).



Foto 82. Yo, de pequeña, con mi abuelo y tíos en la cueva (Rosa).



Foto 83. Mis abuelos con sus hijas.

Las mujeres, mientras tanto, están en casa cosiendo, remendando, haciendo calcetines, ganchillo, *etc.* En invierno, alrededor de la estufa de leña, y cuando hace buen tiempo, se juntan en la puerta de casa y conversan sobre sus cosas.

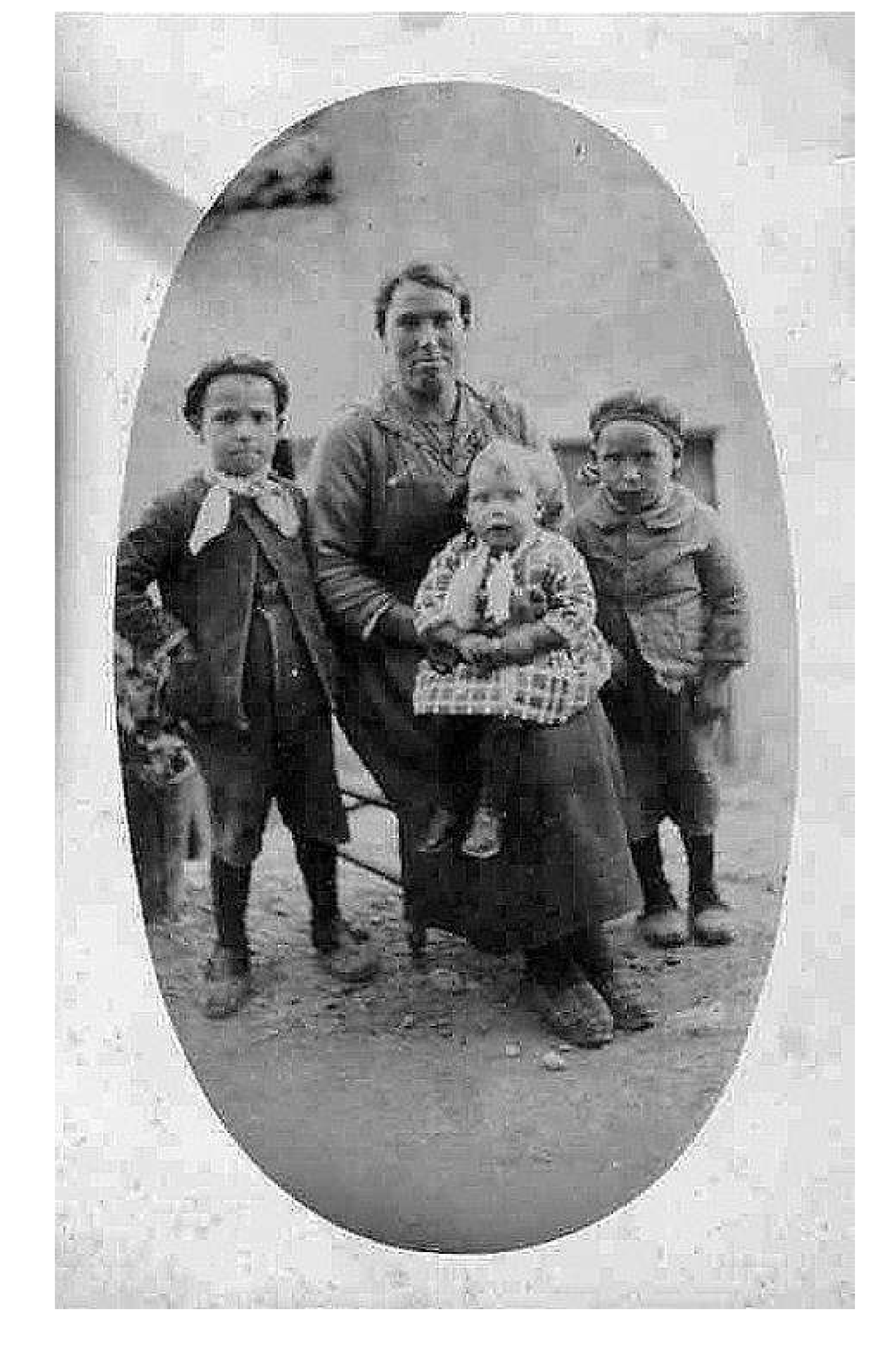


Foto 84. Mi abuela con mi padre, mi tío y mi tía.

También en esta época la mujer trabajaba dentro y fuera de casa, pues hacía tareas de campo y las propias de la casa (fotos 83 y 84). Estas costumbres, aún las siguen manteniendo tanto los hombres como las mujeres que quedan en el pueblo. Hoy en día me cuesta mucho aceptar a la gente que bebe mucho, y lo relaciono con esta experiencia en torno al vino, uno de mis tíos se emborrachaba con frecuencia.

La familia, tenga la estructura que tenga, es el enclave, el núcleo de construcción del niño o la niña, de su percepción de la realidad, de la construcción en su imaginario de cómo se generan los vínculos. Allí imaginamos qué tenemos que hacer para ser amados, para sentirnos seguros, o para ser reconocidos. El reconocimiento y la escucha son básicos para el ser humano. Pero es todo el contexto social el que favorece el aprendizaje de roles de género. En las siguientes postales podemos ver cómo se asocia a la niña con flores y, por el contrario, al niño con una escopeta (foto 85 y 86).



Foto 85. Colección privada.



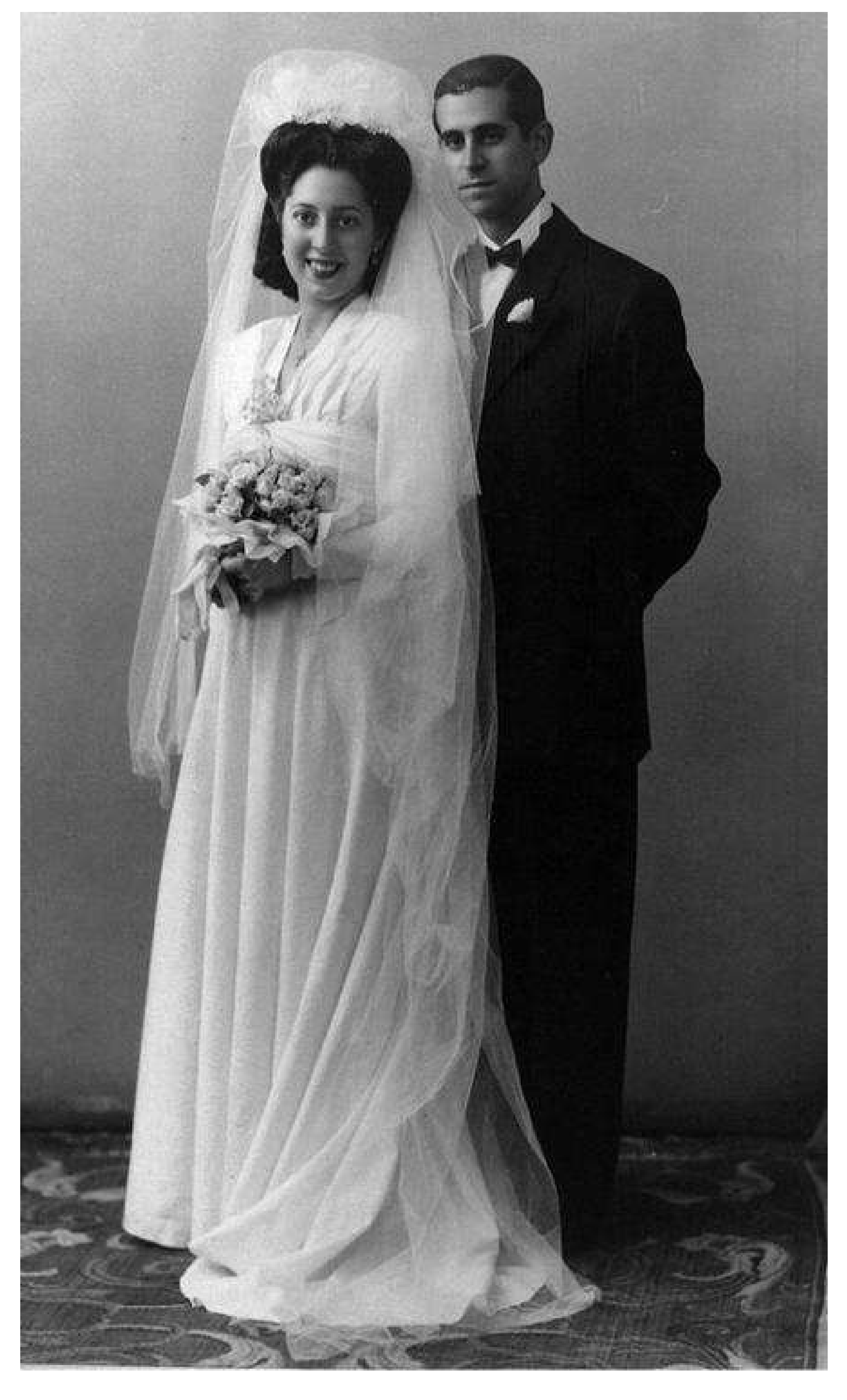
Foto 86. Colección privada.

¿Cómo puede verse el género en la FB? Puede verse en los tres espacios o dimensiones ya señalados: en el espacio social, en el espacio relacional y en el espacio interior.

ESPACIO SOCIAL

El contexto social cambia de unas sociedades a otras y según los momentos históricos que se estén viviendo.

En la foto 87 podemos apreciar una boda. Es la España de 1947. Fijémonos en el peinado de la novia. Durante la dictadura franquista, los gritos, a modo de consigna, con los que terminaban los noticiarios radiofónicos de aquel entonces eran: «¡Viva Franco! ¡Arriba



España!». Ese mensaje era transmitido a través de las mujeres que, al

margen de su opción política, reproducían esa consigna inconscientemente al lucir el peinado con ese nombre que se puso de moda (fotos 87 y 88).

Foto 87. Boda de mis padres con el peinado "¡Arriba España!".

También se transmiten modelos de relación y vínculos a través de postales que se utilizan como cartas, felicitaciones, *etc*. Las tres postales siguientes representan, desde mi punto de vista, tres formas de presentar el vínculo o las relaciones amoroso-sexuales y los comportamientos esperados en hombres y mujeres. La foto 89 se podría percibir más como amor-pasión, hay cercanía corporal, disponibilidad y goce. El hombre



aparece en una actitud activa, mientras la mujer permanece pasiva, receptiva. Podría representar una mujer de vida "alegre" o frívola. No es la imagen que se espera de la novia o de la esposa.

Foto 88: Peinado "¡Arriba España!".



Foto 89. Postal.

La foto 90 representaría el deseo sexuado por parte del hombre frente a una mujer claramente sexuada, disponible. Ella está triste. Podría representar el amor prohibido, clandestino, o la prostitución. Él tiene un gesto activo, ella se muestra pasiva, triste; acepta con la mano y esquiva con el cuerpo.



Foto 90. Postal.



Foto 91. Postal.

La foto 91 representa una imagen de amor romántico. Él, activo; ella, corporalmente receptiva, pero cerrada. El cuerpo no aparece sexualizado, a diferencia de las dos fotos anteriores, sino casto. Podría representar la imagen de la novia o de la futura esposa.

Se prepara a los adolescentes de ambos sexos en lo que será su vida de adultos. La fiesta o el rito de los quince años es un buen aprendizaje al respecto. A la chica "se la presenta en sociedad", considerándose que ya está en edad casadera. De hecho, se la viste con un traje parecido al de las novias. En la foto 92 la protagonista nos cuenta: «Éste es el

primer vals, que inicia mi papá».



Foto 92. Mi fiesta de los quince años.

¿Qué imágenes aprendemos desde lo social que corresponden a modelos de lo masculino? Lo masculino se asocia a los deportes, especialmente al fútbol (foto 93), deportes de fuerza (boxeo) (foto 94), de riesgo, *etc.* También es frecuente asociar lo masculino a los vehículos del trabajo o a las tareas que realizan (fotos 95 y 96) y a los objetos como los coches, motos, *etc.*



Foto 93. Mi padre con su equipo de fútbol.

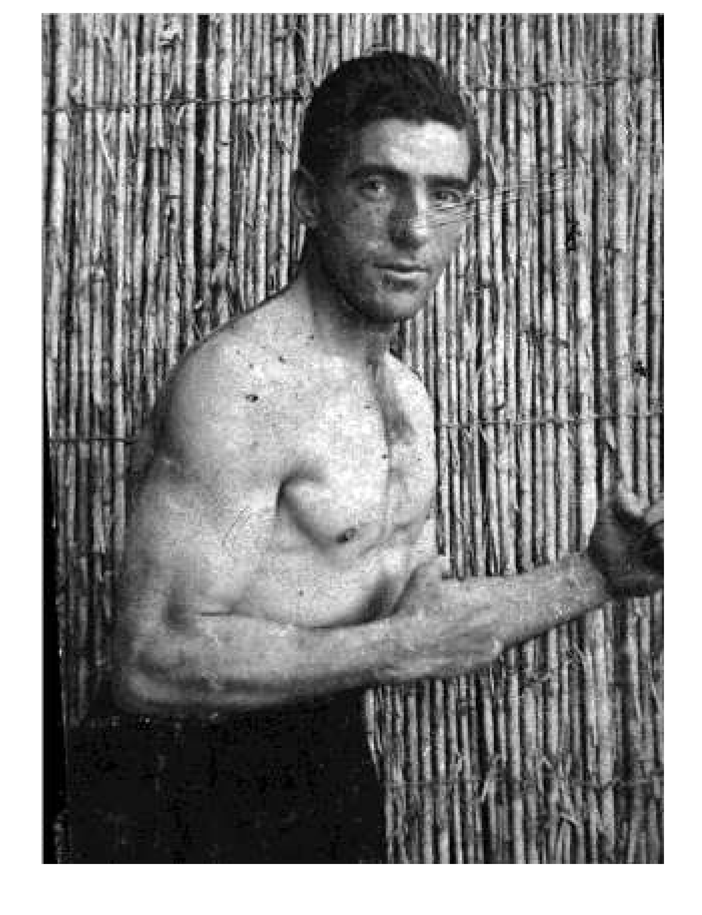


Foto 94. Mi tío Vicente en posición de boxeo.



Foto 95. Mi padre con la avioneta.



Foto 96. El tío Vicente con su autobús.

¿Qué imágenes se han transmitido socialmente de lo femenino? Aunque en la actualidad hay mucha movilidad de roles, los que tradicionalmente se han asociado con la mujer han sido el de madre y ama de casa, y como imágenes "femeninas" de mujeres que trabajaban fuera de casa, las más típicas eran enfermera (foto 97) y maestra.



Foto 97. Mi tía Isabelita.

ESPACIO RELACIONAL

¿Cómo aprendemos a desarrollar roles de género? Asumiendo, incorporando los mandatos sociales en cuanto a los roles femeninos y masculinos. Pondré algunas imágenes con el comentario correspondiente.

a) Relaciones entre mujeres y hombres



Foto 98. En la parroquia.

Beatriz comenta:

Estoy en la parroquia del barrio, formando parte de un equipo como los de Cesta y Puntos. [11] Tenemos que acertar preguntas, en este caso, sobre la Biblia y el Nuevo Testamento. En mi equipo somos tres chicas y tres chicos; vamos vestidos de blanco. El otro equipo son cinco chicos y una chica. Están nuestros padres viéndonos porque es la final. Mi equipo ha sido el ganador y posamos para la foto. Observo –y puede no ser casualidad–

que, independientemente de qué equipo ganase, todas las chicas nos hemos situado o nos han situado –no lo recuerdo– detrás de los chicos. Yo me siento a gusto, ocupando el lugar que creo que me corresponde, detrás, a la izquierda del padre.

b) Relaciones entre hombres

Se muestran en actitudes "masculinas": en el bar (foto 99), practicando deportes, sobre todo de fuerza (foto 100), de lucha, de riesgo, o participando en algún tipo de juego de semejantes características (foto 101).



Foto 99. Mi tío Vicente con sus amigos.



Foto 100. Mi padre con sus amigos.

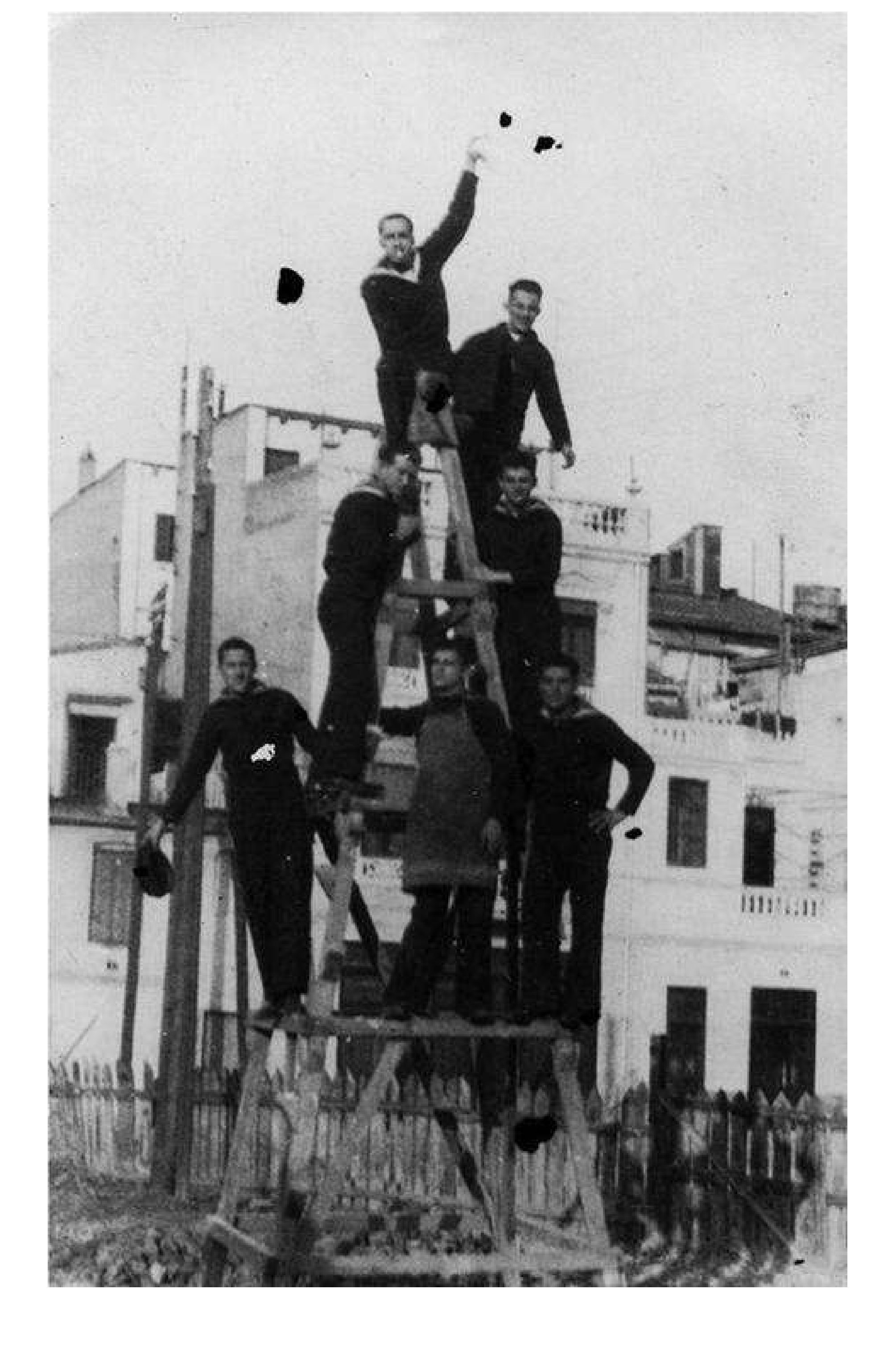


Foto 101. Anónima.

c) Relaciones entre mujeres

Las mujeres aparecen paseando (foto 102), bailando (foto 103)…



Foto 102. Mi tía con sus amigas.



Foto 103. Mujeres bailando.

d) Parejas

Actualmente aparecen ya en la FB fotos en las que se muestra la pareja homosexual o lésbica. Hace unos años, era impensable ver parejas que no fueran heterosexuales en las fotos.



Foto 104. Mis padres de excursión.

Foto 105. Ésta es la actitud que siempre han mantenido mi padre y mi madre entre ellos.

En la FB puede verse la relación y la actitud que mantienen los miembros de la pareja.

Generalmente, cuando se trata de una pareja heterosexual, los roles suelen ser: activo él y pasiva pero receptiva ella. En algunos casos se observa la aceptación mutua (fotos 104

y 105), mientras que en otros puede percibirse claramente el conflicto y los conflictos de género que subyacen (foto 106).

Alberto me habla de la historia que se cuenta en su familia sobre su abuela (foto 106).

Forma parte de la tradición oral familiar.

Mi abuela era muy bonita, de jovencita la nombraron reina por bonita. Era de un pueblo de indios. Él era de la minoría ladina de su pueblo. La abuela había conocido a un personaje extranjero que había llegado al país. Los finqueros trajeron gran cantidad de personal por aquella época. Según me contaba mi mamá, la abuela se enamoró perdidamente.

Mi abuela estaba en vías de casarse con este hombre, cuando de repente apareció mi abuelo. Mi abuelo era un hombre apuesto según los cánones de la época: bigote poblado y rasgos europeos, y según me contó mi mamá y otras personas de la familia, era un hombre con una personalidad adictiva: al alcohol, a la parranda y a las mujeres. Se cree que había tenido alrededor de cuarenta hijos fuera del matrimonio. Era un hombre que por su color, por su físico, por su nombre, las puertas de las casas se le abrían, y parece ser que tuvo amores con muchas mujeres. Apareció este hombre y empezó a seducir a la abuela, bueno se dice que una noche, contra su voluntad, la robó. Y eso en mi país, Guatemala, a principios de siglo era muy grave. Es decir, una mujer que ya había pasado una noche fuera de la casa con un hombre ya era una mujer que tenía un destino irreversible.

Tuvo que casarse con él. Se le puede ver la tristeza el día que se casaron.



Foto 106. La boda de la abuela.

ESPACIO INTERIOR

¿Qué es lo que sentimos como mujeres o como hombres por el aprendizaje de género?

¿Cómo sentimos el malestar frente al mandato de género y cuál es nuestra respuesta frente a ello?

Veamos cómo describe Beatriz lo que siente (fotos 107 y 108):

Es mi primer verano en un pueblo de Castilla y son las fiestas. Es para mí la primera vez que disfruto de tanta libertad. Entrar y salir de casa sin horas. No conozco ningún código de comportamiento, pero entiendo que si quiero disfrutar de tanta libertad tengo que ir vestida como si fuera un muchacho y así ser uno más de la peña.



Foto 107. Con una amiga.



Foto 108. Con una amiga.

Las fotos 109 y 110 hacen referencia a la interiorización de los mandatos de género, explícitos o implícitos, incorporados, como se comenta:

Estoy con una amiga de veraneo en la playa, y aunque por el calor apetece ir descamisada, en ésta y otras fotografías mi tendencia es cubrirme con la ropa y que ésta sea muy ancha, que no marque mis curvas. Es como un mandato oculto que me hace elegir la ropa para que: "No se te vea", "Que no te miren", "No provocar".



Foto 109. Paseando por el pueblo.



Foto 110. De vacaciones.

Isabel (foto 111) comenta cómo se construía como mujer:

Mi madre había muerto cuando yo tenía siete años y el último año casi no la había visto, sólo la vi cuatro o cinco veces porque estaba en hospitales. Cuando murió, mi casa se quedó sin madre. En esta foto hay una reivindicación de ser mujer.



Foto 111. Así trataba de ser mujer.

Pero volvamos a la foto 106: ¿qué sentía esta mujer ante el hecho de tener que casarse con ese hombre obedeciendo el mandato de género? ¿Qué es lo que dice el lenguaje de su cuerpo? Podemos ver la enorme tristeza y resignación que muestra su actitud el día de su boda. Veámosla en otra foto de ese mismo día (foto 112).

Años más tarde (foto 113), la expresión de su mirada es de tristeza, pero ya no hay abatimiento, sino rabia y cólera. Mi mamá me contaba que la tía Pepa le decía a mi abuela: «Tinita, tienes que resignarte, este

matrimonio es tu cruz en la vida». Podemos observar también que la foto está cortada. Se ve un brazo de hombre; seguramente, de su marido.



Foto 112. La boda de la abuela.



Foto 113. Mi abuela.

Existen personas que se rebelan de otra manera contra el mandato de género; algunos se rebelan frente a los roles de género y otros los reproduce. Extraigo una foto (foto 114) de la FB de Marta, que se verá detalladamente en el capítulo 14. Marta juega a juegos de niño y va vestida y peinada como un niño, imitando comportamientos de género masculino.



Foto 114. Jugando con mis amigos.

Ricardo no se siente identificado con el rol de género masculino y reivindica la ternura, tradicionalmente adscrita al género femenino (fotos 115 y 116):

Me emociona mucho ver el afecto de mi papá conmigo (foto 115). Me duele mucho cuando los hombres dicen que sus papás eran papás ausentes. Quizás por eso he decidido trabajar en grupos de hombres, para reivindicar también y mostrar esa ternura que los hombres podemos dar.

Ricardo siente una gran emoción cuando compara esta foto con otra más reciente donde se observa el mismo gesto afectivo, aunque esta vez es el padre de Ricardo quien recibe la muestra de cariño (foto 116), manteniéndose y exteriorizando la manifestación del vínculo.

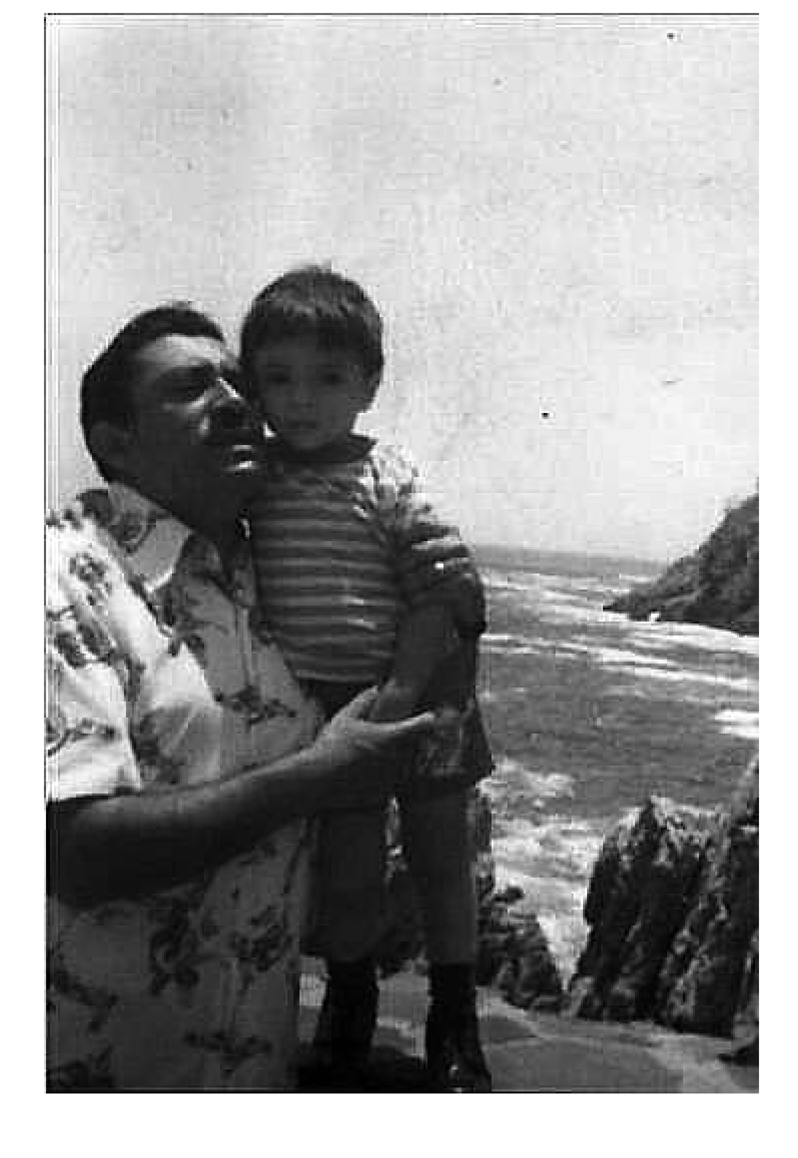


Foto 115. Aquí estoy con mi papá en la infancia.



Foto 116. Aquí estoy también con mi papá. Es una foto más reciente.

Finalmente, quiero mostrar a una mujer (foto 117) que, habiéndose comportado toda su vida de acuerdo con el mandato de género, ama de casa convencional, rechaza, ya en la vejez, los roles de género que se esperaban de ella por ser mujer, viuda y mayor de ochenta años:

Mi tía estaba feliz porque estaba decidida a hacer lo que quisiera, a pesar del escándalo familiar o social que ello supusiera .



Foto 117. Mi tía, a los ochenta años, con su novio.

Parte IV

LA FOTOBIOGRAFÍA COMO MÉTODO CLÍNICO EN

PSICOTERAPIA Y SEXOLOGÍA

12. INTRODUCCIÓN

Como sexóloga y psicoterapeuta, atiendo a muchas personas que presentan malestares diversos en forma de síntomas, unas veces relacionados con la vida sexual, amorosa o erótica, otras en forma de manifestaciones psíquicas, como la depresión, o problemas psicosomáticos, relacionales o de autopercepción negativa; dificultades diversas en relación consigo mismas, con sus relaciones y con el mundo.

Parto de la idea de que la persona es un ser completo, por lo que los síntomas son expresiones del malestar, que se expresan en buena parte inconscientemente a través del lenguaje del cuerpo y se focalizan y concretan en las diferentes dimensiones y aspectos de nuestra vida.

De ahí que el objetivo terapéutico es que la persona pueda tomar conciencia de cuáles son sus problemas o sus malestares, cómo se manifiestan en su vida en forma de síntomas, cuáles pueden ser las causas y cómo solucionarlos; es decir, cómo poder realizar los cambios que necesite hacer en su vida para ponerse en paz consigo misma y con su entorno.

En la Terapia de Reencuentro utilizamos diferentes herramientas durante el proceso terapéutico con esta finalidad. Una de ellas es la FB.

La FB permite a la persona hacer una recapitulación de su vida en sus diferentes aspectos, evidentemente incidiendo en aquellos que más nos interesa explorar. En esa recapitulación vamos viendo cómo hemos percibido la realidad, cómo nos la hemos contado y nos hemos situado frente a ella de una u otra forma, qué mecanismos psíquicos entran en juego (las identificaciones, las desidentificaciones, las proyecciones, etc.) y cuál es el lenguaje de las emociones.

Las emociones se transmiten a través de la palabra y del cuerpo. Por eso utilizamos las imágenes fotográficas. En la lectura del lenguaje del cuerpo y de las emociones, podemos ver esos procesos psíquicos y aprender a mirar una historia desde el adentro y desde el afuera, a observar lo que se ve y lo que no se ve, lo objetivo y lo subjetivo.

¿Cómo se desarrolla todo esto en las sesiones individuales y cómo

debe ser la escucha?

¿Cómo se ha respondido frente a esa vida vivida objetiva y subjetivamente?, ¿con un bloqueo emocional, “olvidando”, con resiliencia?

Éstos son algunos de los temas que se abordarán en este capítulo. Se presentarán también, a modo de ejemplos de historias, algunos extractos de FB. Han surgido de una foto o de un grupo de fotos que recogen y resumen, por su carga emocional, la historia de vida, o hacen referencia al conflicto –o conjunto de conflictos– más importante de la historia de vida o a un período o temática concreta, como la vida afectivo-sexual o los guiones de vida.

LA FOTOBIOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA CLÍNICA

La FB es una herramienta clínica que se utiliza tanto para diagnosticar como para hacer terapia. Más allá de que puedan observarse características similares en las fotos y narraciones de muchas personas, a partir de las cuales podemos elaborar hipótesis de trabajo, la FB como método clínico es individualizada, es decir que unas mismas circunstancias vitales, un mismo hecho o una foto similar en dos historias, en dos personas, pueden significar cosas distintas. Por lo tanto, es personal y nos interesa la subjetividad del individuo que revive su historia.

Se utiliza en el terreno diagnóstico no para clasificar la personalidad del individuo –no hacemos clasificaciones–, sino para tratar de comprender y de que la persona comprenda dónde se encuentra en este momento, qué tiene que ver eso con su historia y qué es o que quiere o no quiere cambiar en su realidad presente. Eso es el autoconocimiento.

Se utiliza como herramienta terapéutica. En la Terapia de Reencuentro, el diagnóstico y la terapia son dos procesos que van unidos porque el diagnóstico –“¿Dónde estoy?,

¿qué me pasa?, ¿qué tiene que ver esto que me pasa con mi vida?, ¿cuáles son los orígenes de lo que me ocurre?”– implica un darse cuenta, una apertura de la conciencia, y esto es el inicio del proceso de cambio.

Sin embargo, el tomar conciencia de un tipo de actitud indeseable que queremos cambiar no conduce sistemáticamente y de forma inmediata a ese cambio que deseamos llevar a cabo. El proceso diagnóstico requiere un tiempo –que varía de unas personas a otras–, pero

también el proceso terapéutico. Lograr cambios en relación con el abandono de hábitos antiguos, conocidos y que confieren –a pesar de generar malestar–

tranquilidad y seguridad, para iniciar nuevos hábitos y comportamientos o adquirir una nueva percepción de las cosas precisa efectivamente una inversión de tiempo.

El proceso psicoterapéutico mueve internamente todo un mundo de sensaciones similar a lo que Tisseron señala como aspectos que se dan en la práctica fotográfica: 1. Simbolización del acontecimiento: encuadre

Nadie da importancia a los mismos elementos de una imagen. Pero mostrarla, hablar de ella y hacer hablar sobre ella constituye un intento de compartir con los demás los propios procesos de simbolización [...]. Por el contrario, hay fotografías que, al ser descubiertas, se esconden o incluso se rompen. El que destruye una imagen está demostrando que dicha imagen es el testimonio de una situación que le es imposible simbolizar

[...], sin embargo, el hecho de mirar apenas una imagen no representa rechazo de lo que dicha imagen representa [...], el momento de la toma fotográfica ha sido suficiente, la introyección a partir de la imagen ya no es obligatoria. Ésa es probablemente la razón por la que algunas fotografías que se llevan a revelar, al final nunca se recogen. (28)

2. Encerramiento en la "caja negra": revelado. Despertar-revelar-integrar El encerramiento de varios componentes de una experiencia, tanto en la "caja negra" de la máquina fotográfica como en la "caja negra" psíquica, está siempre guiado por el deseo de conservar intactos los componentes no asimilados para así hacer posible más tarde su asimilación [...]. Desde el punto de vista de sus resonancias psíquicas, el revelado de la imagen implica muchas más cosas. El conjunto de componentes visuales y no visuales de la experiencia encerrada encuentran, a partir de su imagen, la ocasión de mostrarse de nuevo. Por esta razón el encerramiento de una imagen en la "caja negra" del cuerpo de la máquina fotográfica no sólo se realiza con la esperanza de sacar algún día dicha imagen mediante su "revelado". Lo acompaña otra esperanza de igual intensidad: la de despertar, revelar e integrar, con ocasión del descubrimiento de la imagen, todos los componentes de la experiencia –emotivos, cenestésicos, sensoriales...– que se encontraban encerrados en una

“caja negra” psíquica por falta de espacio y tiempo para mostrarse.

3. Asimilación terminada/asimilación interminable. La creación es un proceso en permanente asimilación (López Fernández, 2006, págs. 107-108, en Coll, 2006).

LA FOTOBIOGRAFÍA COMO RECAPITULACIÓN

La FB es una forma de recapitular, revisar nuestra vida o parte de ella, rememorando aquello que recordamos y aquello que hemos olvidado o no hemos percibido.

Recapitular es una tarea ardua, difícil, porque no se trata de contar nuestra historia, sino de revivir nuestra historia. Contar nuestra historia, podemos hacerlo desde el pensamiento racional, desde lo consciente, pero para revivirla precisamos hacerlo con la emoción, volviendo a vivir los episodios “como si” se estuvieran dando en este momento, en el momento presente.

La base del proceso terapéutico es la recapitulación: entender, en la secuencia de nuestra vida, cómo han sucedido las cosas, para comprender la trama de nuestra vida y poder reelaborar nuestra vida presente.

El proceso de autoconocimiento, así como los procesos de cambio no se consiguen sólo con una o muchas técnicas, ni siquiera con un proceso de terapia. Es importante la disponibilidad. Cada persona se encuentra en un momento, un tiempo y un ritmo. Eso abre la posibilidad, da algunas o muchas claves. Pero el proceso de autoconocernos y de cambiar se genera a lo largo de toda nuestra vida. Aun en el mejor de los casos en que tengamos herramientas, el desarrollo humano es continuo, y continuos los conflictos que tenemos que atravesar, que nos desajustan y desarmonizan. Pero es evidente que contar con las suficientes claves –cuantas más mejor– nos permite situarnos en nuestra vida no como si no entendiésemos nada, pasivos ante los acontecimientos, sino acompañándonos en el proceso vital. La FB da muchas de esas claves para ayudarnos tanto en la comprensión como en los cambios.

Recapitular no es fácil porque cuando la persona revive *(re-vive)* su vida sabe que se encontrará con muchos puntos dolorosos que trata de olvidar, de no recordar.

Recapitular es como estar dentro y fuera: decidir revivir (desde dentro) la propia vida y a la vez tratar de comprender (desde fuera) los procesos.

Muchas personas no hacen terapia precisamente por ese miedo a “rascar”, a volver a

“abrir las heridas” o a encontrar alguna que habían olvidado o de la que no eran conscientes. Incluso esos mismos miedos se desencadenan en las personas que hacen terapia: una parte de ellas, consciente, quiere adentrarse en el proceso; por eso van a la consulta; y otra parte de ellas, inconsciente, quisiera huir de allí y de ellas mismas, no saber, no conocer, no conocerse, no enterarse, por el miedo a lo desconocido, al cambio, aunque su vida –por la que vienen– sea dolorosa o un desastre.

Un proceso terapéutico –al menos, tal y como se entiende en la Terapia de Reencuentro–

es un proceso de recapitulación que podemos continuar haciendo solos a lo largo de nuestra vida.

Hay muchos instrumentos terapéuticos que ayudan a recapitular. La FB es uno de ellos.

Recapitular en la FB es rememorar tu vida, paso a paso, reactualizar los recuerdos, revivir las emociones, sentir los duelos, despedidas pendientes, las frustraciones, los conflictos vividos, las emociones positivas y negativas. Es abrir el campo de la conciencia para darse cuenta de aquello que habíamos olvidado, de lo que no éramos conscientes, y también de cómo hemos ido forjando nuestra vida a partir de nuestros valores y creencias o de aquellos otros valores que hemos mimetizado sin ser nuestros.

Recapitular en la FB significa darnos cuenta de nuestros mitos, nuestros guiones de vida, nuestras alianzas con el contexto familiar o social, nuestros ritos de rebeldía, comprender cómo nos hemos colocado en el mundo, cómo lo percibimos y nos percibimos.

El objetivo de la FB es darnos cuenta de dónde venimos y de por qué estamos donde estamos, es aprender cómo ir cerrando lo que tengamos que cerrar y cómo iniciar una nueva etapa.

La FB nos hace replantearnos la vida, las creencias acerca de nosotros mismos y de quiénes han formado parte de nuestra vida, porque nuestro discurso, nuestro imaginario y el lenguaje del cuerpo de las fotos puede no ser el mismo, y porque las fotos, las imágenes de las fotos, despiertan procesos cargados de emoción.

Al escribir acerca del concepto de recapitulación para describir la FB,

recordé a don Juan, de la tradición yaqui, cuando le propuso a Carlos Castaneda [12] que hiciera un álbum de fotos memorables. Pero le aclaró que no se refería a un álbum de fotos, sino a un álbum de recuerdos, pero no cualquier recuerdo, sino recuerdos memorables que le hubieran marcado.

El concepto de recapitulación forma parte del saber chamánico, y con otros nombres y técnicas diferentes forma parte del conocimiento y sanación de distintas tradiciones.

Evidentemente, hay diferentes maneras de recapitular. En nuestro mundo moderno, cuando hacemos un proceso de psicoterapia, estamos haciendo también una recapitulación. Y dentro de ese proceso psicoterapéutico, de sanación o de búsqueda de la salud sexual, física, mental o espiritual, pueden existir instrumentos que ayuden a esa rememoración que buscamos para sanar.

Quisiera aportar en este sentido las palabras de un hombre de conocimiento, don Artemio Solís Guzmán, *temachtiani* [13] originario de Milpa Alta (México) (foto 118).

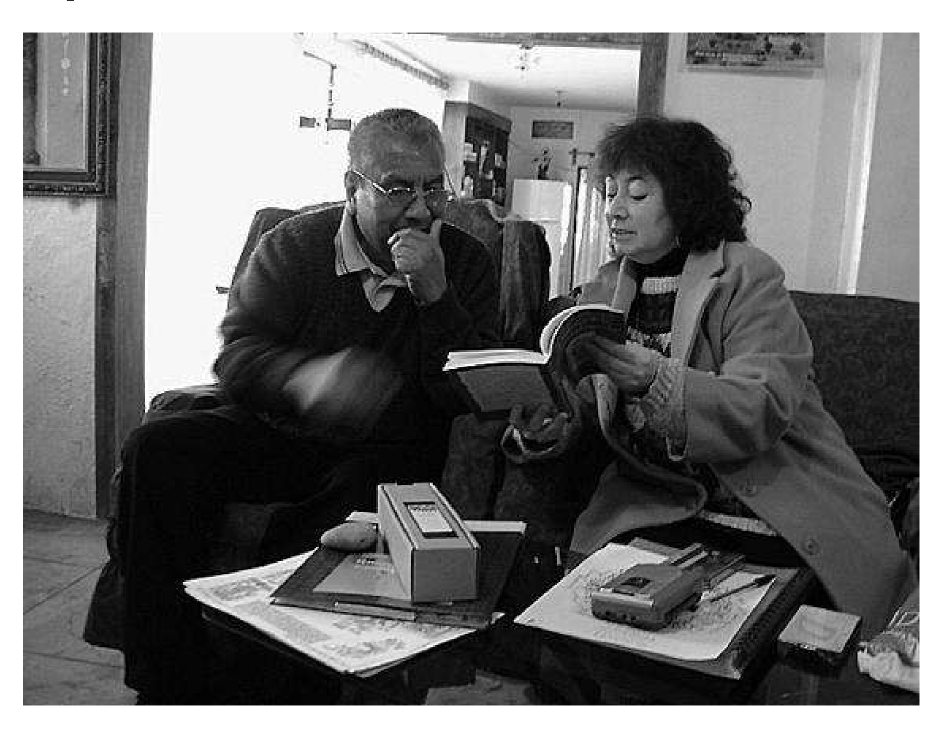


Foto 118. Conversando con don Artemio Solís.

Conocí a don Artemio impulsada por mi interés en las diversas tradiciones culturales.

En algunas de las entrevistas que tuve con él, me propuse hacer una recapitulación de ciertas partes de mi vida, de mi relación con algunas personas, para poder revivir, comprender y perdonar. A partir de esta experiencia, pude deducir que la FB era un tipo de recapitulación en la que iniciamos la rememoración de nuestra vida, en diferentes etapas y aspectos de la misma.

La recapitulación es un proceso que se hace básicamente en soledad, y el objetivo es recuperar la energía que hemos perdido, que hemos dejado en el camino en cada acontecimiento vivido asociado con un bloqueo emocional concreto. Parece que vivimos el presente, pero en realidad hemos quedado atrapados en el pasado, no hemos resuelto la tristeza, la cólera o cualquier emoción o imagen, y vamos perdiendo nuestra vitalidad, nuestra frescura, nuestra energía emocional y mental. Se trata, por lo tanto, de recuperar toda esa energía para poder vitalizarnos y vivir plenamente el presente.

Pero no sólo nos interesa comprender, sino también generar cambios en la percepción de nuestra vida, localizar nuestros conflictos, atascos, bloqueos y creencias para reelaborar esos procesos, abrir nuestro nivel de conciencia y recuperar nuestra energía a fin de poder vivir más plenamente.

En la última entrevista que tuve con don Artemio, le pregunté explícitamente sobre la recapitulación. Recojo algunas de sus ideas principales:

Recapitular es relacionar las cosas capítulo por capítulo. Pero todo esto hay que hacerlo con emoción.

Los caminos que ya recorriste puedes volverlos a recorrer por medio de los capítulos que vas recordando.

Decimos que las “águilas videntes” o los “dos pájaros” tienen que estar trabajando; es decir, tanto el hemisferio de la fantasía y de la percepción como el hemisferio del lenguaje y la lógica. Los dos tienen que estar trabajando, la persona los tiene que unir. Recordar viene a ser recapitular, capítulo por capítulo.

Las recapitulaciones que nos compartieron los *temachtianis* tienen que ver con las vivencias, las emociones.

Porque con cada emoción se genera una reacción en el cuerpo. Si

tienes odios, tu cuerpo se debilita, mientras que si, por el contrario, tienes pensamientos positivos, como por ejemplo tener un aspecto y una actitud juvenil, y adoptamos una actividad joven, eso te va a favorecer tener un carácter juvenil. Es decir, el pensamiento y la acción generan la creación.

Hay que recapitular, pero con las emociones. Vas recordando un capítulo, otro, otro… Abrirnos a ello nos permitirá recapitular con mayor fuerza nuestras emociones. Hay que emocionarse para regenerarse.

El ejercicio físico es también importante para integrar ambos hemisferios, el hablar y el imaginar. El ejercicio hecho con emoción regenera el cuerpo. Hemos de amarnos a nosotros mismos, amar nuestro cuerpo y agradecerle a nuestro cuerpo, a cada parte de él, su función y lo que nos aporta.

Con el ejercicio y una emoción positiva de amarse, de querer sanar, conseguimos un estado de relajación que es propicio para recapitular.

El objetivo es "cuidar a nuestro niño o nuestra niña". Durante la infancia (e incluso antes, en el vientre de nuestra madre) podemos vivir caricias, pero también podemos vivir agresiones. En la adolescencia aparece la rebeldía. Al llegar a la madurez, la persona trae todas esas cargas emocionales.

Es importante hacer ejercicio físico, integrando ambos hemisferios, mantener una actitud positiva y de relajación. Entonces, en ese estado, me paro y recuerdo mi niñez: sentimos y recordamos. Y así sanamos a nuestro niño o nuestra niña.

En ese proceso hemos de desaprender muchas cosas aprendidas y aprender a manejar nuestras emociones.

¿Cómo manejar las emociones? Siendo impecable con uno mismo. Hay que ser implacable con uno mismo, enfrentando las situaciones que tenemos que enfrentar. Todos tenemos que enfrentar situaciones para seguir.

La importancia de la recapitulación es que te tienes que despedir para poderte regenerar.

Se pueden utilizar diferentes técnicas para la recapitulación, una de ellas es el *temascal*. En el *temascal* [14] se puede hacer un trabajo de recapitulación, recordando. Cuando se hace con un guía, [15] éste va a guiar, pero es la persona la que recapitula recordando.

En la recapitulación vas viendo cómo está trabajando tu consciente, tu subconsciente, tu inconsciente y tu supraconsciente (*nahui ollin)*. 16

El objetivo es preguntarte: “¿De dónde vengo?, ¿para qué estoy aquí?, ¿hacia dónde voy?” Y en ese “¿de dónde vengo?” podemos ver que a lo mejor se perdió un punto en esa recapitulación, y ahí es donde se empieza a trabajar con ese niño o esa niña, para recuperar la energía perdida en el camino.

Recapitular, recordar con una foto, nos lleva a otra vivencia, cada foto nos hace revivir cosas.

La recapitulación, tal como la proponía don Artemio, parte del momento presente y va hacia atrás, hacia la infancia, o incluso hacia el período intrauterino. En cambio, en la FB, lo hacemos al revés, empezamos por los orígenes, por el inicio de la historia para poder ir entendiendo nuestra evolución, cómo hemos ido percibiendo nuestra vida para comprendernos mejor, entender la relación entre cómo nos comportamos, pensamos y sentimos actualmente y nuestra historia hasta el momento presente. Sin embargo, aunque en teoría se empiece por la infancia, la persona que relata su vida con sus fotos salta de acá para allá, va del pasado al presente y del presente al pasado continuamente, haciendo una especie de bucles. No hay un pensamiento lineal sino circular, de avance y retroceso, donde espacio y tiempo tienen una dimensión distinta al pensamiento lógico y estructurado de forma secuencial.

Recapitular no es una tarea fácil, pero te permite situarte ante la vida de otra manera.

EL LENGUAJE DEL CUERPO Y LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS. EL AFUERA Y EL

ADENTRO

Como comenta Günter Rebel (2004, pág. 49):

Toda comunicación visual, audible o táctil del cuerpo humano es una actuación en dos planos indisolublemente unidos. Se trata del plano funcional y del nivel expresivo [...]. La función consiste en que el cuerpo reacciona a todo estímulo nervioso con un movimiento. Todos estos movimientos significan algo: son expresión. No todos los movimientos de reacción a los estímulos nerviosos se ejecutan conscientemente. Por ello, el lenguaje corporal es al mismo tiempo expresión de lo inconsciente y lo consciente.

El lenguaje corporal es innato en el ser humano, es una de las formas de comunicación; pero también está muy condicionado por lo social (o sociocultural), en cuanto a la ampliación o inhibición del repertorio de movimientos, y por el sexo o, más bien, la educación de género.

Las emociones se expresan a través del cuerpo estático y dinámico, es decir, la imagen corporal y el movimiento. Un gesto, una mirada o la forma de colocar el cuerpo o las manos, el espacio que se ocupa, *etc.* nos hablan de qué le está ocurriendo a la persona, qué siente. Es decir, el cuerpo es el afuera, lo que se ve, mientras que las emociones son

el adentro, lo que no se ve. Estas dos dimensiones están continuamente interrelacionadas.

Estos conceptos, afuera y adentro, se utilizan mucho en la Terapia de Reencuentro para poder explicar múltiples procesos. El afuera es lo que se observa del exterior, la realidad externa, así como los comportamientos, los síntomas, lo que se escucha, lo objetivable, lo consciente; el adentro es lo que se piensa y se siente, el espacio interno que sólo uno conoce y al que se accede por la autoobservación, la introspección y el autoconocimiento; es lo que no se ve, lo que no se dice, los procesos internos, lo subjetivo, lo inconsciente. Nos ayudan a entender mecanismos psicológicos como la identificación (meterse en la piel de la otra persona, sentir como ella, situarse en el adentro como si lo observado y el observador fueran lo mismo, implicarse emocionalmente), la desidentificación (verla desde fuera, diferenciar entre lo observado y el observador, marcar distancia emocional, objetivar) y la proyección (considerar que la otra persona siente o hace aquello que en realidad estamos sintiendo o deseamos –o tememos– hacer nosotros).

Para comprender estos procesos y poder posteriormente aplicarlos a la FB, pensé en un ejercicio con fotografías que sirve como metodología previa:

1. *Ver una imagen*. En primer lugar, les doy una fotografía de periódico o revista donde hay uno o varios personajes de cualquier ámbito social. Puede ser la celebración de una fiesta, alguien haciendo un esfuerzo deportivo, una catástrofe, una escena corriente de la vida cotidiana, una imagen de estudio, o situaciones de las que no se sabe qué están haciendo las personas que se ven ni por qué están ahí.

2. *Mirar desde el afuera*. Se deja unos minutos que la persona tome contacto con esa foto.

Después comenta qué es lo que ve, qué está ocurriendo allí. Al no ser fotos personales es más fácil poder mirar desde fuera la imagen, describirla de manera más objetiva.

Pero aunque hay personas que describen la escena más o menos objetivamente, ya en este paso hay quienes se “identifican” con el escenario y se “proyectan” en él, de modo que perciben de tal manera la “realidad de la foto” que ésta queda totalmente distorsionada por la interpretación que se hace de esa realidad.

3. *Describir desde el adentro*. Se pide a la persona que se identifique con un personaje:

«Imagínate que tú estás en esa foto. ¿Quién eres? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué sucede?

¿Qué sientes?».

Quiero aclarar que las fotos se entregan al azar, de modo que la identificación se hace aleatoriamente con personas del mismo sexo o del otro sexo, de cualquier raza, edad o constitución física. En este caso, se aprende a hacer la identificación no sólo con alguien que resulta cercano, simpático o que gusta, sino también con personajes que a la persona no le parecen atractivos, con los que le resulta difícil identificarse, bien sea porque sólo está ese personaje en la escena o porque los que hay le resultan igualmente negativos. Eso ayuda a poder comprender la psicología del paciente, y ayudará posteriormente a poder hablar de personas de su vida con quienes hay algún conflicto y a elaborar duelos.

A partir de ese momento, en el proceso de identificación:

a) Se cuenta una historia, a veces social, o relacional o interna.

b) Se lee el lenguaje del cuerpo del personaje y del entorno.

c) Se habla de las emociones del personaje.

Voy a poner algunos ejemplos de diversas descripciones y entre paréntesis anotaré otras posibles.

Desde el afuera:

PERSONA 1: «Aquí hay una mujer y un hombre que hablan». (O se miran tiernamente…).

PERSONA 2: «Es una situación de catástrofe natural o bélica».

PERSONA 3: «Parece una competición deportiva y se ve a un hombre que da la sensación de ser el ganador porque lleva una copa, y hay dos hombres y una mujer que están con él».

PERSONA 4: «Se ve a un niño negro famélico lleno de moscas; parece que es de África».

PERSONA 5: «Es una modelo en un pase de fotografías».

PERSONA 6: «Hay un tranvía lleno de gente».

PERSONA 7: «Es la calle de una ciudad moderna. Hay mucha gente andando y parece que van con prisas. No se miran».

PERSONA 8: «Una persona en una habitación de hospital».

PERSONA 9: «Es una comida. Hay mucha gente en torno a la mesa».

PERSONA 10: «Un anciano y un niño que se miran. El anciano parece triste por su mirada…».

Las mismas personas describen desde el adentro. Se habla en presente como si estuviese ocurriendo ahora y en primera persona, identificándose con el personaje –si sólo aparece uno en la foto– o con alguno de los personajes, si son varios.

PERSONA 1: «Soy una mujer que está hablando con su pareja. Estoy discutiendo» (o «Le dice cosas amorosas –depende de la expresión de los rostros– y él no está de acuerdo».) PERSONA 2: «Soy ese niño atemorizado, el segundo por la derecha, que mira la destrucción de su casa y tengo miedo porque no sé qué va a ser de mí».

PERSONA 3: «He ganado una competición y mis amigos y mi novia vienen a felicitarme. Estoy muy contento» (o «Voy a felicitar al ganador, él está contento porque ha ganado, pero yo estoy fastidiado, aunque lo disimulo, porque no he logrado ganar»).

PERSONA 4: «Tengo hambre, la barriga hinchada y me comen las moscas. Lloro y nadie me hace caso. Me siento impotente, aterrorizado y rabioso» (o «Estoy enfermo de cólera…»).

PERSONA 5: «Quiero ser modelo. Me están haciendo unas pruebas y sonrío. Me siento sexy».

PERSONA 6: «Soy el tranvía. Me siento feliz paseando a la gente» (o

«Soy el tranvía. Me abruma tanta gente y que me pisoteen sin parar. Me siento como un burro de carga», o

«Soy esa anciana que está sentada en el tranvía. Voy a casa de mi hija que me ha invitado a comer y estoy contenta porque voy a ver a mis nietos»).

PERSONA 7: «Es en Japón (por los rasgos de los personajes). Todo el mundo va con prisa. Yo voy preocupado por mis cosas y tampoco miro a la gente».

PERSONA 8: «Estoy enferma en el hospital. Nadie viene a verme y estoy triste» (o «Los médicos no me hacen caso», o «Me he salvado gracias a este vecino que está aquí junto a mi cama»).

PERSONA 9: «Parece que es una comida campesina. Es como una cuadrilla y yo soy esta trabajadora. Estamos descansando y nos reímos porque estamos bromeando».

PERSONA 10: «Soy anciano y miro a mi nieto con tristeza porque temo que voy a morir dentro de poco».

Las imágenes, sean cuales sean, van hablando de las emociones, los conflictos y la visión del mundo de quien las mira. A veces doy una misma foto a varias personas, que la miran en silencio. Cada una ve una cosa. Es la misma foto, pero percibimos de forma selectiva, basándonos en nuestros valores, creencias, conflictos, *etc.* Vemos con toda claridad la subjetividad. Difícilmente se marca distancia emocional; las personas se implican e identifican con la escena y los personajes. Algunas no pueden hablar y lloran, o no quieren decir nada, sólo: «No me gusta», o bien se colocan desde el primer momento no en el afuera sino en el adentro, y no hablan de lo que ven sino de lo que sienten. Este ejercicio resulta clarificador para los participantes. Reconocen perfectamente qué es lo que les está moviendo, qué es suyo, cuáles son sus problemas al ver esa imagen o hacer esa descripción. Entienden los procesos psíquicos que se mueven.

De las identificaciones me di cuenta cuando diseñé el método de la FB, a través de mis propias fotos (fotos 119 y 120), que presenté ya en el libro *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995). En nuestra estructura familiar hacemos identificaciones con personas que representan mitos, a quienes tomamos como modelo o con quienes mantenemos vínculos afectivos. De ellas reproducimos también sus gestos, sus expresiones corporales. En la foto 119 se puede apreciar el gesto de mi padre –segundo plano, de pie–, que abraza cálidamente a su mujer –mi

madre– y a su hermano. Ese gesto respondía a sus valores: la importancia que daba a la expresión del afecto, a tener a la gente querida cerca. También ese gesto y esos valores los expresaba mi abuelo –en primer plano sosteniendo al bebé y a mí–, a pesar de que se encontraba en un momento especialmente triste por su reciente viudedad. Se puede ver cómo ese gesto es reproducido de forma inconsciente por la niña –yo– en la foto 120.



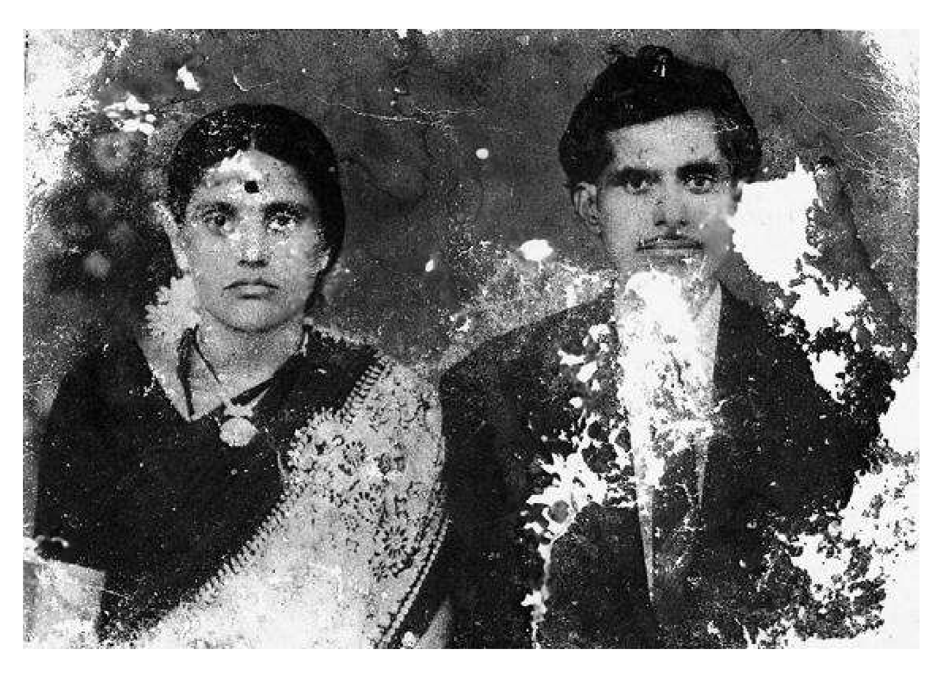
Foto 119. En el bautizo de mi hermana.



Foto 120. En el bautizo de mi hermana.

Al ver sus fotos, Roberto, que nos hablaba del «abuelo Carlos» (foto 73), nos describe así con qué personajes se ha identificado a lo largo de su vida:

Hay tres hombres importantes en mi vida. El primero: mi abuelo materno. De él me viene la sensibilidad, la ternura, el cuidado por los varones. El segundo hombre de mi vida fue mi padre. Mi padre era un hombre culto. Cuando le dije que creía que era homosexual, me dijo: «Ahora aún te tendré que querer más». Era también la ternura, el afecto, el cariño; cosa que mi madre no me dio nunca. Mi madre sólo se preocupaba de ella: cómo estaba peinada, pintada, vestida. Creo que era la manera de llamar la atención de mi padre, cosa que él nunca le dio. El tercer hombre de mi vida es mi hermano Eduardo, con el que crecí. Estuvimos internos desde los seis años hasta los dieciocho. Y luego ya llegó mi compañero de toda la vida.



EL LENGUAJE DEL CUERPO, EL LUGAR Y EL ESTAR

El lenguaje del cuerpo, la comunicación, tiene también una dimensión de espacio y tiempo. Estamos expresando en un lugar concreto (el espacio) y en un momento concreto (tiempo).

Cuando se nos hace una foto, se ve que físicamente estamos allí, estamos con nuestro cuerpo, pero ¿estamos verdaderamente viviendo ese momento?, ¿compartiendo ese momento con los demás?,

¿queremos estar allí?

En ocasiones, ocupamos un lugar, pero no estamos realmente en la foto; tal y como se diría en algunas culturas, no estamos allí en "espíritu", o nuestro espíritu está en otro lugar. Es como si se diese una escisión, un descentramiento entre nuestra mente y nuestro cuerpo, o entre nuestro cuerpo y nuestro corazón, nuestro "espíritu".

Alguien muy querido me regaló esta foto (foto 121), anónima, porque sabía mi interés por el tema. Vamos a tratar de reflexionar juntos observándola.

Foto 121. Anónima.

Podría tratarse de una pareja. El hombre parece estar satisfecho de estar con la mujer.

Por el contrario, la mujer está ausente, centrada en sus propios pensamientos; no se le

va contenta. ¿Qué le está ocurriendo? Aunque su cuerpo está en la representación de la foto, ella no está allí.

Reflexiones para psicoterapia

Cuando nuestro dolor es muy intenso, nuestra preocupación es grande, quedamos enganchados a nuestras emociones y perdemos el contacto con la realidad; podemos llevar una vida aparentemente normal, pero hemos perdido el contacto exterior y nuestra mirada o nuestro interés no es hacia fuera sino hacia dentro, hacia nuestro mundo interno de sensaciones, de emociones, de pensamientos. Eso se ve en ciertos problemas psíquicos, en la depresión, por ejemplo, y en mucho mayor grado en estados psicóticos donde hay una ruptura con el mundo y se produce una escisión. Pero esa mirada "ausente" también la podemos percibir con frecuencia en nuestra vida cotidiana cuando existen preocupaciones, problemas no resueltos a los que estamos

"enganchados", o situaciones traumáticas que vivimos y nos impactan dejándonos como "congelados" en la imagen y la emoción.

Reflexiones para sexología

Supongamos que esa mujer, o esa pareja, viene a consultar un conflicto sexual. No haríamos la sesión de FB con los dos miembros de la pareja juntos, sino que haríamos una sesión con cada uno de ellos por separado, porque en caso contrario muchos datos clínicos no saldrían a la luz. Si la mujer nos trajera esta foto y la describiese, nos describiese lo que está sintiendo en ese momento, podríamos obtener pistas de qué es lo que ocurre en su relación. Supongamos que esa mujer no se ha casado deseando realmente hacerlo, amando a esa persona, queriendo tener un proyecto con ella, sino presionada por la familia, por la sociedad o por valores de género interiorizados del tipo: «A ver cuándo te casas, que ya eres muy mayor», «Te vas a quedar solterona», «Se te va a pasar el arroz», que hacen referencia a que no podrá quedarse embarazada debido a su edad, lo que es una presión de género para las mujeres. O quizá se casó por cuestiones económicas –para apoyar económicamente a la familia–, o incluso por problemas no resueltos como casarse para poder salir de la casa familiar. ¿Cómo una mujer que no se casa con quien quiere ni cuando quiere o se siente forzada interna o externamente a casarse no va a manifestar problemas sexuales en el vínculo?

Apuntes para educación

Aprender a leer la mirada es una de las prácticas de conocimiento del lenguaje del cuerpo y del propio autoconocimiento.

EL PROCESO DE LA FOTOBIOGRAFÍA EN LAS SESIONES CLÍNICAS INDIVIDUALES

La FB es un método de trabajo utilísimo en la Terapia de Reencuentro. Tiene diversos objetivos

– *Diagnóstico*: porque ayuda a entender los conflictos actuales y pasados de la persona.

– *Terapéutico*: permite una toma de conciencia de los problemas, lo cual en sí mismo es el primer punto de cambio terapéutico.

– *Educativo*: se aprenden conceptos nuevos y procesos internos, relacionales y sociales. Y

también se aprende a ir entendiendo el lenguaje del cuerpo y de las emociones

– *Investigador*: cada FB reconfirma hipótesis de trabajo y abre nuevos campos de investigación, nuevas temáticas.

Las personas que acuden a la consulta vienen con conflictos no comprendidos, no resueltos, o sencillamente vienen sin entender el conflicto, ni qué les pasa, ni cuál es el problema, ni por qué sienten ese malestar.

Podemos utilizar diferentes abordajes para iniciar un proceso terapéutico cuando se trata de problemas sexológicos o psíquicos, internos o relacionales. como por ejemplo el trabajo con el cuerpo a través de la Sensibilización Corporal, detallada en el libro *La Fotobiografía* (Sanz, 1990) o con técnicas verbales o de papel y lápiz, algunas de las cuales se describen en *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995) y *Los laberintos de la vida cotidiana* (Sanz, 2002).

No es muy habitual que empiece el proceso con la FB; suelo proponerla al cabo de un tiempo del inicio del trabajo terapéutico. Sin embargo, a veces, cuando la persona tiene dificultad para expresarse con otras técnicas, hay mucha confusión en la estructuración de su historia o existe algún objetivo especial que me ayude a aclarar algo o

comprobar alguna hipótesis de trabajo, puedo también empezar con la FB.

A diferencia del trabajo grupal, donde las personas desarrollan su FB en una hora, en la clínica no hay un tiempo previsto. Es un método personalizado, por lo que va a depender del desarrollo del proceso terapéutico.

Las fases que se observan en la sesión clínica individualizada son:

–Instrucciones para la selección de fotos.

–Cómo se han seleccionado las fotos.

–Presentación de la FB.

–Intervalos entre las diferentes sesiones.

–Cierre y comentarios.

–Posibilidad de repetir la FB más adelante.

Las *instrucciones* son las que he comentado. El tiempo para la selección de las fotos varía entre una semana, si la persona puede conseguirlas con facilidad, y aproximadamente un mes, si tiene que buscarlas en otras casas.

Las dificultades, resistencias o estados de ánimo que se han vivido para *seleccionar las fotos* son las mismas que lo que se ha expuesto en el trabajo grupal. Es decir, el proceso interno es similar, porque en ambos casos es un trabajo personal el que se está haciendo, y en ambos casos se inician procesos relacionales, por ejemplo con otros miembros de la familia o el entorno, que movilizan internamente y ponen en marcha ciertos cambios.

La *presentación* de las fotos. Éstas se exponen sobre la mesa del despacho, de cara a la persona que va a narrar la historia. En tres hileras. Yo me coloco junto al paciente para ver las fotos a su lado.

Las *hileras*. Mi primera tarea es ayudarle a que coloque las fotos en tres hileras (o las que hayamos acordado). Eso, en sí mismo, no es fácil, porque la persona tiende a mezclar y confundir etapas y momentos, precisamente porque la historia le genera muchas emociones que se agolpan a la vez.

Los grandes *espacios en blanco*. Una vez las tiene colocadas, las

miramos juntos y le hago marcar los espacios en blanco que resultan muy evidentes, como por ejemplo los

“saltos” desde los siete años a los dieciocho. En ese caso, veríamos que hay una gran etapa en la que faltan fotos. ¿No se hicieron? ¿No las ha traído? ¿Qué ha ocurrido ahí?

De momento, abrimos el espacio en blanco.

El conjunto de las fotos. A partir de ahí le pido que mire esa historia en conjunto, como si fuera de una persona que no conoce, y le pido que me diga qué es lo que le llama la atención, qué observa.

De esta manera se inicia el mirar desde el afuera, la desidentificación, porque eso permite ver más cosas, implicarse menos emocionalmente y ver las imágenes con cierta realidad objetiva.

En general, cuando hago una FB en una sesión clínica individualizada, suelo empezar con una mirada sintética, viendo el conjunto y haciéndoselo ver a la persona, como desde fuera, para que luego mire desde dentro.

Vamos a poner un pequeño diálogo a modo de ejemplo:

TERAPEUTA: Imagínate que alguien te muestra esta historia de vida con estas fotos. No eres tú el que está en las fotos. Es la historia de otra persona. ¿Qué es lo que te llamaría la atención de esta historia? ¿Qué ves aquí?

PERSONA: El personaje no se ríe, está continuamente triste; en la infancia se ríe y se le ve feliz, pero a partir de esta foto ya no sonríe más.

TERAPEUTA: ¿Por qué está triste? ¿Qué le pasa?

PERSONA: Quizás no era un niño deseado, porque a sus padres no se les ve muy contentos…

TERAPEUTA: ¿No estaban contentos…?

PERSONA: No… Ya tenían demasiados hijos (o esperaban una niña, o no se llevaban bien…).

De esta manera vamos reflexionando conjuntamente acerca de cómo percibe su vida.

Más tarde iniciamos el análisis de fotos, una por una. Por último, se

concluye con una síntesis distinta a la inicial. En este caso, es a modo de conclusión, para que la persona vea el trayecto realizado y qué queda pendiente; dónde estaba y dónde está en este momento, para ver cómo continúa haciéndose responsable de su vida.

Como es obvio suponer, las personas, a menos que sea muy evidente, no suelen ver mucho, porque al tratarse de su historia tienen una enorme dificultad para marcar distancias y no implicarse. Eso ya lo doy por hecho. Sin embargo, en la medida que se va entendiendo el proceso de ver desde fuera y desde dentro, se van utilizando conceptos y dinámicas para iniciar los procesos de duelo.

¿Qué ven desde fuera? Pongo ejemplos:

–«Me doy cuenta de que no sonrío nunca», o «Sonrío en la infancia, pero dejo de sonreír en la adolescencia».

–«Veo que no he traído a mis parejas.»

–«La mayoría de fotos son de la época actual, pero casi no he traído de la infancia.»

Desde el afuera le apunto alguna cosa que pueda remarcarse fácilmente. Pongo ejemplos:

–«¿Dónde están tus padres?» (por ejemplo, si éstos no aparecen, sobre todo en la infancia).

–«Hay muchas fotos grupales, parece que son grupos de familiares o de amigos. No hay ninguna foto en la que el personaje se presente (foto individual). ¿Quién es el protagonista de esta historia?»

–«En esta historia, el protagonista aparece en fotografías individuales. No hay fotos de familiares o de amigos. ¿Qué pasará con la familia (o las amistades)? ¿No tiene? O si tiene, ¿por qué no aparecen?»

No es mejor ni peor que traiga unas u otras fotos, las que selecciona tienen que ver con cómo percibe su historia. Eso son datos que se aportan a la comprensión del proceso, no sólo para mí, es decir, para la terapeuta, sino para la propia persona.

A partir de lo que vamos viendo –persona y terapeuta–, planteamos interrogantes con los que aquélla inicia parte de su historia:

–«Es que no he querido traer a mis padres», o «Tengo malos recuerdos de la infancia, y no me apetecía traer fotos con mis padres».

–«Es verdad; no me había dado cuenta de que siempre salgo en grupo y no tengo fotos sola».

–«Tengo pocos amigos. En mi vida me he sentido bastante solo».

Por lo general, el tiempo de esta primera parte puede durar más o menos una sesión de una hora. A partir de ahí iniciamos el análisis longitudinal de las fotos, la historia de vida, narrada de forma cronológica, desde el inicio de la historia. Esto puede ser en la misma sesión o en sesiones sucesivas.

La FB, es decir la historia de vida contada a través de las fotos, o las fotos narradas en forma de historia de vida *, no es lineal*; es decir, aunque cronológicamente se debería ir foto por foto, de hecho, la persona salta etapas, cuenta cosas que no aparecen en las imágenes, retrocede… Hace una especie de bucles. Se va de atrás hacia delante, vuelve atrás, avanza, retrocede… Esto permite ver el discurso interno, el esquema, las

asociaciones que hace de un punto a otro, las emociones que se desencadenan en ella, las heridas, lo que quiere recordar y lo que no, lo que había olvidado…

El método de la FB tampoco es lineal ni continuo en el proceso clínico. Una vez lo iniciamos, no necesariamente continuamos con él en las siguientes sesiones hasta concluir la historia. A veces, sí. Pero en la mayoría de casos algo que se descubre, que se abre gracias a la contemplación de una foto o de una secuencia de fotos, nos permite trabajar un tema con diferentes técnicas e ir introduciendo nuevos conceptos o clarificando los aspectos que aparecen a lo largo del desarrollo de la FB.

En cada sesión puede trabajarse con una, dos, tres o muchas fotos. Depende del contenido emocional, de lo que rememore la persona, de lo que necesite contar.

La FB puede ayudar a iniciar un proceso terapéutico, a abrir nuevas puertas de conocimiento e investigación, y también puede ayudar a cerrar procesos abiertos, a perdonar, a sentirse en paz con la propia historia, dándose el tiempo necesario para que esto suceda. Esto va ocurriendo no sólo durante las sesiones clínicas, sino también durante el *intervalo* entre ellas. La FB puede volver a realizarse pasado un tiempo –en general, no menos de un año– para poder constatar la evolución y cambios realizados.

Todos estos procesos que voy comentando en este apartado los iremos

viendo en la

«Fotobiografía de Marta» (capítulo 14).

LA ESCUCHA TERAPÉUTICA

Cuando escucho y acompaño una FB, me hago toda una serie de preguntas y tengo en cuenta varias dimensiones: quién, dónde, cuándo, cómo, por qué.

a) ¿Quiénes aparecen en las fotos y quiénes no aparecen?

Los pacientes llevan a la consulta las fotos de aquellas personas que consideran importantes en sus vidas, porque se identifican con ellas, porque constituyen sus mitos o porque tienen una connotación emocional positiva o negativa. Por el contrario, una forma de mostrar rechazo hacia alguien es obviando a esa persona, destruyendo la foto o no dándole existencia.

b) ¿Dónde aparecen? ¿En el ámbito familiar, amistoso, laboral,

diversiones y ocio?

c) ¿Cuándo aparecen en la historia? ¿Al inicio, al final, durante

toda la historia?

Por ejemplo, puede haber una persona que acompañe al paciente a lo largo de su vida –

y cuando digo "acompañar", me refiero a que se siente su presencia, su apoyo constante–, o bien sólo en determinados ciclos. Puede haber personas a las que hacemos aparecer incluso antes de nuestra existencia, de nuestro nacimiento, como antecedentes importantes para la narración de nuestra vida.

d) ¿Cómo aparecen?

–¿Solos, acompañados, en grupo?

–¿Cómo se muestra su cuerpo? ¿Relajado, tenso, rígido?

–¿Qué emociones manifiesta? ¿Sonríe? ¿Está triste? ¿Parece enfadado?

–¿Cómo se vincula con los demás? ¿Hay contacto físico? ¿Emocional? ¿Cómo es el contacto?

e) ¿Por qué se trae esa foto? ¿Qué quiere decir con ella? ¿Qué simboliza para él?

En el análisis de las fotos están presentes varias dimensiones:

1. *Espacio/temporal*: dónde se sitúan los personajes y en qué momento. También es importante darse cuenta de cómo se sitúa la persona que narra la historia en el espacio de la foto: ¿está junto a la madre o el padre, se encuentra al lado del mismo hermano?,

¿se margina, se aísla y se pone detrás o en una esquina para "no salir" en la foto o mostrar que está "fuera del grupo"?

2. *Continuidad/discontinuidad*: esta dimensión guarda relación con el espacio/tiempo. A veces aparece un continuo en la historia, mientras que en otras ocasiones podemos identificar "saltos", cambios bruscos discontinuos. Esto puede verse en algunas personas en cuanto a los roles. Por ejemplo: ¿aparece continuamente como una persona

tímida?, ¿utiliza roles, vestimenta, *etc.* "femeninos" (o "masculinos") y a partir de un momento de su vida cambia y se identifica con el otro género o los combina?

La adolescencia, por ejemplo, es un período de búsqueda de identidad que rompe con la infancia y se dan muchos cambios de imagen, tratando de buscar con quién o con qué identificarse.

3. *Corporal*: me refiero al lenguaje del cuerpo y los mensajes que se expresan, consciente o, en mayor manera, inconscientemente a través de él.

Hay mensajes coherentes o incoherentes, o dobles mensajes. Una persona que está triste muestra la tristeza en su mirada, en el rictus de su boca, en la tensión corporal; es decir, tiene un estar de tristeza. Pero si está triste por una cosa y alegre por otra, o está triste pero por diversas razones, no se lo permite –razones sociales o falta de contacto con su propio mundo emocional– y eso queda reflejado en el cuerpo, mostrando un doble mensaje o una incoherencia mediante el lenguaje corporal. Esas incoherencias o dobles mensajes suelen manifestarse en:

–La cara: entre los ojos y la boca, o entre la parte derecha e izquierda.

–El cuerpo: entre la parte alta y baja –la línea media estaría a la altura del ombligo–; por ejemplo, la persona puede estar de pie, con las piernas abiertas, en una actitud receptiva, mientras que la parte alta

puede mostrarse cerrada (hombros encogidos); o la parte derecha e izquierda (cuerpo en forma de “S”).

4. *El contacto sexual.* Se puede distinguir:

–El contacto con el propio cuerpo. Cuando es positivo, hay una aceptación del cuerpo y del placer físico. Es lo que llamaríamos “empoderamiento” corporal. Eso favorece la autoestima y también es consecuencia de ella.

–El contacto con el otro. Si aparece en las fotos contacto entre una persona y otra, ¿qué emoción genera el contacto? ¿Hay rechazo y, por lo tanto, expresión de desagrado, bloqueo emocional (cara sin expresión) o, por el contrario, hay expresión de placer, de alegría? Eso puede estar relacionado con los valores aprendidos o las propias experiencias vitales. Hay que tener en cuenta que el contacto produce sensaciones corporales y estas sensaciones pueden tener para la persona que las experimenta distinta connotación o haber aprendido que eso es agradable o sucio o peligroso…

5. *Mundo exterior/mundo interior*. Esta dimensión está relacionada con dentro y fuera.

–¿El personaje se muestra más hacia fuera, hacia los demás, con grupos? ¿Aparece solitario, en actitud intimista, hacia dentro como aislado del mundo y de la gente?

¿Combina ambos aspectos: estar con los demás y consigo?

–¿Se vincula con más facilidad con grandes grupos (familiares, amistosos), con pequeños grupos, con la pareja o formando un dúo?

6. *El lugar y el estar* Esta dimensión se relaciona con el contacto con el mundo externo e interno. Hay personas que aparecen en las fotos, es decir, ocupan un lugar en el escenario, en el grupo, pero realmente no están allí; están en su mundo interno, están en otro lugar. No tienen presencia, “no están” emocionalmente.

7. *Lo invisibilizado:*

–El espacio vacío, los huecos (¿lo olvidado o lo que desearía olvidar?).

–Lo no manifestado, lo que no aparece en la foto y de lo cual no se habla.

–Las fotos rotas o cortadas.

8. *El género*. ¿Cómo se incorporan y reproducen los roles de género? ¿Cómo se rompe con los roles de género? ¿Qué ritos se utilizan?

9. *Ritos*. ¿A qué mitos corresponden los ritos que se manifiestan? ¿Qué ritos se utilizan para generar cambios? ¿Cuáles son los rituales personales que hemos ido creando para elaborar duelos como, por ejemplo, romper con un mandato o con un rol de género, para cerrar una etapa de la vida y abrir otra?

10. *Mitos*. ¿Cuáles son los mitos sociales que hemos incorporado de la familia? ¿Y

nuestros mitos personales? ¿Con qué personajes "míticos" de nuestra familia o de fuera de ella nos hemos identificado (por ejemplo, se puede ir vestido como un determinado cantante)?

Los mitos pueden verse también por cuáles son los valores que conllevan. Así, cuando hacemos una identificación con la clase obrera, con la burguesía, con las sociedades indígenas o el movimiento pacifista, feminista o hippie, estamos expresando mitos distintos, diferentes formas de ver el mundo y de establecer escalas de valores.

11. *Vínculos*. No sólo el contacto y las emociones que produce ese contacto muestran cómo se colocan las personas que narran su historia en relación con los vínculos, sino también sus cuerpos y las emociones que éstos transmiten hablan de:

–Relaciones de poder o de igualdad.

–Relaciones de buen trato o de mal trato.

–A quiénes consideramos nuestros aliados y nuestros monstruos (véase Sanz, 2002).

12. *Crisis y duelos*. Las rupturas externas (parejas, amistades, con miembros de la familia), las rupturas internas, como las crisis existenciales en algún momento de la vida (¿quién soy?, ¿qué hago?, ¿adónde voy?), la llamada "crisis de los cuarenta o de los cincuenta", cambios de valores, de esquemas, y los procesos de duelo que hay que hacer para dejar morir lo viejo, lo que ya no sirve, lo que ya está dejando de existir, a fin de permitir que nazca lo nuevo, la nueva etapa, los nuevos valores…

13. *La muerte*. Cuando hablamos de muerte nos referimos a la muerte física, que por lo general no aparece en las fotos, y también a la muerte simbólica, que está en relación con las crisis y los duelos.

Romper una foto es una forma simbólica (un “como si…”) de matar, destruir, hacer desaparecer al personaje que está en ella. Puede ser el otro; puede ser uno mismo. De esta forma se pretende, generalmente sin ser consciente de ello, destruir o anular una parte de nuestra vida o una parte nuestra –un “monstruo”– que consideramos vergonzante o temida.

La escucha terapéutica ha de hacerse con la mente y con el corazón, ha de ser empática y compasiva. Entiendo por compasión poder sentir el sufrimiento de la persona y querer ayudarla. Sin juzgar, sin crítica, pudiendo identificarse con ella, pero también desidentificándose, para poder marcar la distancia terapéutica adecuada y hacer realmente una escucha terapéutica.

LA RESILIENCIA

«El concepto de resiliencia nace de la constatación de que algunas personas resisten mejor que otras los avatares de la vida, la adversidad y la enfermedad.»

BARUDY (2005, pág. 53).

He escuchado a muchas personas contarme sus problemas, su historia de vida. Siempre me ha sorprendido cómo unas personas ante situaciones muy difíciles, especialmente en su infancia, han quedado enganchadas, bloqueadas por culpa de su pasado, de la cólera, de la tristeza, del trauma, de la carencia de afectividad. Otras, en cambio, ante

circunstancias y acontecimientos similares no sólo han sobrevivido a sus traumas, sino que pareciera que en ese esfuerzo por sobrevivir física y emocionalmente hubieran sacado tal energía de su interior que han podido disfrutar de su vida con plenitud, aprovechando la experiencia.

Jorge Ramón Gomaris, que lleva toda su vida dedicado al trabajo con el cuerpo, lo explica así:

Alrededor de los doce años, cuando ocasionalmente realizaba algún trabajo en el campo, ya tuve la ocasión de padecer molestias en mi espalda. […] Llevaba algún tiempo de dedicación profesional cuando observé por primera vez radiografías de mi espalda y al compararlas con otros casos que había observado antes pude comprender el porqué de mis molestias frecuentes en la zona lumbar. Enseguida me di cuenta de que no había heredado precisamente un cuerpo “fórmula uno”, más bien se trataba de un “utilitario sencillo” y con una

mecánica que me obligaba a ser muy cuidadoso.

Muchas veces nuestra dedicación profesional proviene de la necesidad de atender ciertos aspectos en nosotros mismos, y siento agradecimiento por esta oportunidad que la vida me ha brindado (Ramón Gomaris, 2005, pág. 3).

Como comenté en el prólogo del libro de Jorge Ramón (2005), esto ha sido la causa de la creación de muchas escuelas de gimnasia suave o de conciencia corporal actuales, pues en muchos casos sus autores –Elsa Ginddler, Feldenkrais, G. Alexander–, tratando de curar sus propias enfermedades físicas, desarrollaron nuevas herramientas que formaron un conjunto de técnicas para el desarrollo y tratamiento de otras personas.

La resiliencia es un proceso en la vida de la persona, un proceso de transformación y de renacimiento de la muerte simbólica (el trauma) a la nueva vida (renacer de la muerte).

Es un proceso de metamorfosis personal.

Las heridas no desaparecen; están ahí. Pero con el tiempo las resignificamos, dando una nueva mirada a su representación.

El concepto de resiliencia nace muy relacionado con la idea del trauma psíquico –en las guerras– y también con la infancia. ¿Cómo reparar el daño? ¿Cómo prevenirlo?

La resiliencia, descrita como "el arte de navegar en los torrentes", inscrita en un contexto afectivo, social y cultural, permite a la persona resiliente desarrollar unos recursos internos que le dan confianza y alegría. Por lo general, estos recursos, adquiridos en la infancia, «le han dado el vínculo afectivo de tipo protector y los comportamientos de seducción que le permiten permanecer al acecho de toda mano tendida» (B. Cyrulnik, 2002, pág. 213).

Barudy y Dantagnan (2005), que trabajan con resiliencia infantil, citan ciertos elementos que favorecen su desarrollo:

1.

El apego seguro.

2.

La toma de conciencia de la realidad individual familiar y social.

3.

El apoyo social.

Es decir, resulta clave haber contado en la vida con alguna figura que haya aportado seguridad y mostrado apego, así como darse cuenta de la situación que se vive, y tener el apoyo social de los adultos y del grupo de pares. «Para un bebé, la relación es vital para su supervivencia, la resiliencia (mezcla de ganas de vivir y fortaleza) depende de disponer de alguna base segura dentro de una relación significativa e íntima» (Millán, 2007, pág. 83).

Pero esos mismos factores son igualmente importantes también en la edad adulta, y la persona puede desarrollar esa capacidad de resiliencia, aunque no lo haya hecho en la infancia, e iniciar una nueva vida. Desde mi experiencia es fundamental: 1.

Al menos encontrar alguna persona significativa que permita restablecer vínculos y devolver a la persona otra imagen de sí misma.

2.

Tomar conciencia de lo que le ocurre, de su situación, y poder verbalizarlo en un espacio protegido –por ejemplo, dentro de un grupo de apoyo o en un espacio terapéutico–, o con la persona de apego y confianza.

3.

Contextualizar la

situación traumática dándole un nuevo sentido,

resignificándola.

4.

Vincularse con alguna red de apoyo social –fundación, asociación, colectivo, grupo profesional, etc.–, donde reciba apoyo y a la vez pueda aportar su experiencia.

Constituir una familia afectiva, que en sí misma es una red de apoyo personal.

5.

Esos vínculos, esas posibilidades relacionales y sociales, ese espacio y

relaciones de confianza le van a permitir transformarse, reestructurar su imagen herida, transformando su imagen de ser mala, sucia, *etc.* que tiene frecuentemente la persona traumatizada y darle un nuevo sentido al hecho traumático, devolviéndole la dignidad.

Una experiencia reciente en ese sentido, que me ha emocionado profundamente, ha sido realizada por Elena Fernández (2006) con mujeres con problemas muy graves –mujeres

maltratadas, depresivas, con intentos de suicidio…– y, en general, con mujeres cuyos problemas las llevan a ser "hiperfrecuentadoras" de los centros de salud. El trabajo grupal con estas mujeres, la escucha respetuosa y compasiva, la creación de un espacio protegido, la red de apoyo que se generó y el apoyo y confianza de las instituciones dieron lugar a que estas mujeres, pasado un tiempo, se recuperaran y crearan una asociación. [17] Una parte de ellas, treinta y tres exactamente, quisieron formarse como terapeutas comunitarias, [18] aprovechando su experiencia y acompañando física y emocionalmente a mujeres que, como ellas, viven situaciones difíciles.

13. HISTORIAS DE VIDA. EXTRACTOS DE LAS

FOTOBIOGRAFÍAS

En este capítulo presentaremos, a modo de ejemplos, algunos extractos de FB. En unos casos, el texto aquí expuesto surgió básicamente de una foto que recoge y resume, por su carga emocional, la historia de vida.

Hay textos que hacen referencia explícitamente a diferentes temáticas o problemas: una etapa importante y significativa de la vida sexual y la autopercepción erótica, haciendo un análisis de la sexualidad en un período del desarrollo vital, o acontecimientos traumáticos de la infancia, que han marcado la vida, las relaciones con el otro sexo y, en general, la vida sexual, o mitos, ritos y guiones de vida que nos dificultan o favorecen la creación o mantenimiento de vínculos.

Aunque los conflictos con la madre o el padre suelen evidenciarse en casi todas las historias, explícita o implícitamente, en algunas FB se resaltan en primer lugar. También las relaciones con hermanos y hermanas.

Las narraciones están presentadas tal y como se describieron o en forma de diálogo. En ocasiones, he añadido algunos comentarios o reflexiones. Leyéndolas detenidamente, el lector y la lectora descubrirá muchos de los conceptos desarrollados en este libro: mitos,

ritos, guiones de vida, problemas de género, lenguaje del cuerpo, resiliencia, *etc.*

HISTORIA 1: EL ÁLBUM AUSENTE

Beatriz no tenía prácticamente fotografías. Sólo tenía algunas del registro escolar y, en su edad adulta, se la veía en alguna ejerciendo su profesión. Ésta es una historia relativamente frecuente en América Latina, en especial, en las familias rurales de escasos recursos económicos. En muchos casos se trata de familias sostenidas por mujeres solas.

En la casa no hay fotos de la infancia ni de la adolescencia porque mi mamá era madre soltera de tres hijos. Ella trabajaba y estaba construyendo su casa. Pero nunca faltaron los cumpleaños –el pastel, la gelatina, los Reyes Magos–. Siempre llegaron a la casa juguetes. Fotografías no habían. Era: o fotos o la escuela; no había posibilidad de fotografías. Había que comprar los útiles, el uniforme. Estaban también los otros hermanos.

Mi mamá sola construyó su casa. Tenía que sacar para pagar a los albañiles, pagar la comida. Y… los tres hermanos somos profesionales: mi hermana bióloga, mi hermano asesor y yo psicóloga.

No existen imágenes de todas esas etapas que vivimos. Yo viví también mucho tiempo en la provincia, en Oaxaca. Tampoco se acostumbraban las fotos, porque vivía con mi tía, que también trabajaba.

Mi mamá y sus hermanas –era como un matriarcado– sacaban adelante a sus hijas e hijos solas; eran madres de familia. Era luchar, trabajar, sacándolos adelante para que fueran profesionistas. Pero no había cámara de fotos.

Nos hemos acostumbrado –esto forma parte de nuestro guión o historia de vida– que la foto no ha estado presente, hasta que hice contigo la FB. A partir de ese momento compré inmediatamente mi cámara y en cada momento hago esas pequeñas fotos de familia o de amigas.

En la FB he traído fotos a partir del trabajo. Las fotos de la infancia son las oficiales –de tamaño infantil– para la escuela, para el certificado. De ésas siempre había porque eran imprescindibles.

Por nuestro guión de vida, en la casa nunca se acostumbró a tener una cámara. Y, así, los momentos o los viajes que hacíamos quedaban

registrados en la mente y no en la fotografía.

Lo primero que he hecho al hacer la FB ha sido comprarme una cámara. Tenía cuarenta años.

La historia de mi hermano fue distinta. Tiene toda su historia a través de las fotos. ¡Es increíble! Es quince años más pequeño que yo. Fue un contexto diferente. Mi mamá ya no tenía que trabajar tanto, tenía su casa y vivía con su pareja, el papá de mi hermano, que también trabajaba. Así que en este caso sí que hay fotos desde su nacimiento, de sus viajes, de sus novias.

Han sido dos contextos diferentes. Mi historia es como la de mi hermana –me llevo cuatro años de diferencia–.

No tenemos fotos, pero sí tuvimos regalos, pasteles y muñecas en Reyes .

Tampoco en la historia de mi mamá hay fotografías. Mi mamá no tiene ninguna foto de bebé porque también queda huérfana muy chiquita y tiene que trabajar para ayudar a sus hermanas y a mantenerse ella. A los tres o cuatro meses después de que nació se murió su mamá y se quedó a cargo de ella su hermana mayor. Y su papá murió cuando tenía diez años. Así que se tuvo que poner a trabajar. Eran carniceros, y ella nos cuenta que iba a vender carne en su canastita y la traía llena de guayabas y frutas y el dinero para su hermana, para sostenerse.

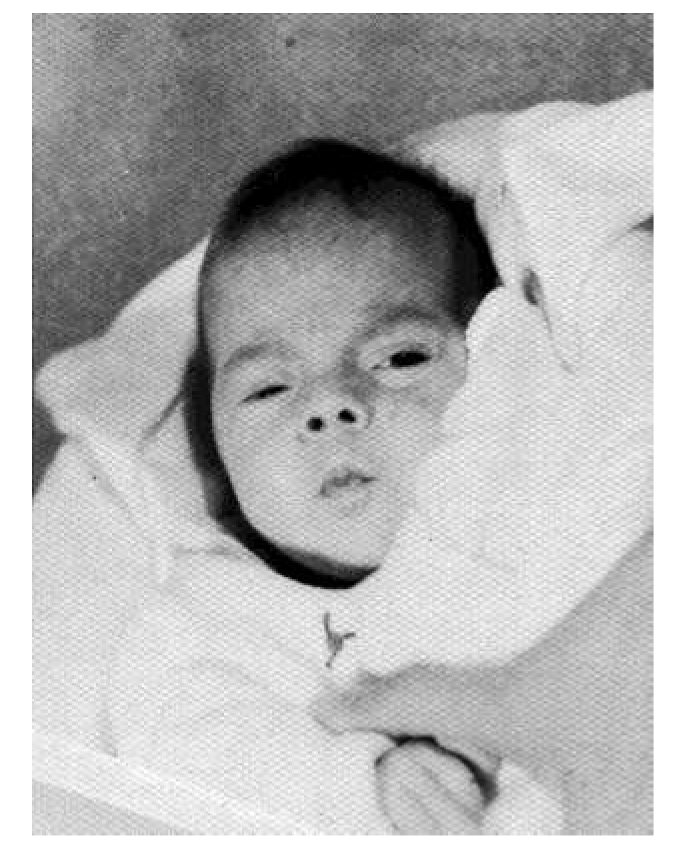
En la historia de mi mamá no existen fotos, no hay nada. Por eso ahora no le gusta mucho salir en las fotos.

Ahora que tengo cámara me encanta sacar fotos a las personas que quiero: con mi mamá, con mis amigas, con mi perro. Antes me "chocaba" eso de las fotos, pero ahora sí, es como otro contexto, sentir otra emoción. Me gusta sacar la mejor foto y enmarcarla. Cambió todo para mí a partir de la FB. Fue un choque muy fuerte.

Quedé muy sorprendida al ver que mis compañeras y compañeros tenían muchas fotos de la infancia y de la adolescencia y yo nada.

HISTORIA 2: SECRETOS DE FAMILIA O LA BÚSQUEDA DEL MITO DEL ORIGEN

La siguiente historia parte de una fotografía sobre la cual se centra toda la FB, y a partir de ella percibimos la esencia de toda la historia de vida.



Existe un secreto familiar donde la entrevistada está directamente implicada, sus padres deciden privarla del conocimiento de sus orígenes, es decir, de su mito de origen.

Posiblemente, una persona en estas circunstancias podría generar enfado o cólera hacia la madre y el padre que le niegan su historia. También será previsible su propia desvalorización y minusvalía. Pero los acontecimientos de nuestra vida, aunque nos condicionan, no son deterministas y podemos, tras un proceso de duelo, transformarnos. Ésta es una historia de una mujer sobreviviente al trauma, la historia de una mujer resiliente.

Foto 122. Ésta soy yo.

LAURA: Esta foto representa un guión de vida, en el sentido de la no existencia de esta foto durante cuarenta años de mi vida. Yo lo vivo, lo manifiesto sin tenerlo consciente, en un miedo al abandono que rige toda mi vida: la manera como me relaciono con mi mamá, con mi papá, la manera como respondo al divorcio de mis padres.

TERAPEUTA: ¿Sabías que eras adoptada?

LAURA: Surge ante el divorcio de mis papás. Mi papá, un día, hablando de otra cosa, nos dijo a mi hermano y a mí: «Porque ustedes sabían que eran adoptados, ¿verdad?».

Yo tenía ocho años, mi hermano nueve. Había muchos signos. Físicamente ninguno de los dos nos parecemos ni a mi mamá ni a mi papá; pero en mi caso el color de la piel era más parecido al de ellos. Yo era rubia, mi mamá era rubia; pero mi hermano era completamente diferente.

Recuerdo esa escena: «Ustedes sabían que eran adoptados…», y era un silencio, es un secreto que todo el mundo sabe, pero del cual no se habla.

Más adelante, me acuerdo de que yo hacía referencia a que era adoptada de una forma totalmente racionalizada, pero no se hablaba. Y lo que lo hacía más foráneo todavía es que en mi país no había ley de adopción, por lo que nos habían adoptado en otros países. Eso también lo removía de nuestra vida.

Yo me paso hasta los treinta años pretendiendo que eso no me importa y no me afecta, que eso es irrelevante, que mi mamá es mi mamá adoptiva.

Cuando se divorcian mis papás, mi papá se "olvida" de nosotros y yo establezco un vínculo muy fuerte con mi padrastro. Mi mamá y mi papá, ambos, se vuelven a casar. Yo rompo el vínculo con mi papá y hago un vínculo de padre e hija con mi padrastro, que es alguien mucho más parecido a mí y que me enseña el gusto por la lectura.

A los diecisiete años me voy a vivir a San Francisco. Al ir a San Francisco, me asumo como lesbiana y estalla el mundo. Mi mamá, que era para mí alguien garantizado, me dice: «Eso es lo peor que me pudo haber pasado.

Tú no eres mi hija».

Yo entro en una crisis muy fuerte. Pierdo mucho peso. Afortunadamente, yo ya trabajaba como terapeuta de bebés y una psicoterapeuta, compañera de trabajo, me recomendó ir a terapia.

Y se resuelve esto porque tres meses después se muere mi papá. Ese duelo no lo hago hasta muchos años después porque, en ese momento, sentí un alivio inmenso, ya que si mi mamá me había rechazado por

ser lesbiana, ahora ya no me tendría que preocupar de que, si mi papá se daba cuenta, también me rechazara.

Vuelvo a mi país, al funeral de mi papá, y mi mamá me vuelve a hablar porque es consciente de que me quedé sin mi papá, y además porque ella se lo guardaba todo y ¿cómo iba a hacer para no hablarme y que entonces su esposo –mi padrastro– o el resto de la familia se diera cuenta de que algo pasaba entre nosotras?

En ese momento, ella me hace prometer que no le voy a decir a mi padrastro que soy lesbiana, ya que eso le provocaría un gran dolor. Y a partir de ahí mi mamá y yo nos volvemos a relacionar.

Mis primeras relaciones de pareja son relaciones en las que, en el momento en que "huelo" –como decía mi terapeuta– que me van a abandonar, salgo corriendo.

Me enamoro de una mujer mejicana y me vengo a vivir a México. Justo en ese tiempo muere mi padrastro y mi mamá se queda viuda.

Mientras tanto, continúa mi relación con mi mamá, aunque distante, hasta que yo, como parte de mi proceso terapéutico, viajo a mi país para hablar con ella y la confronto. «Esto no puede seguir así. A ti te puede no

gustar, pero…», le digo. Yo vivo como una pretensión. Yo llegaba a mi país y me decía: «Es tiempo de show».

No podía hablar de mi pareja. Aunque no pretendía ser heterosexual, borraba quien yo era para lograr la aceptación de mi mamá.

Cuando la confronto, me dice: «Es que yo nunca lo voy a aceptar; es que no eres feliz, porque ¡mira, estás llorando!». Y yo le decía: «No. Lloro porque tú no me aceptas, no porque no sea feliz».

Dos años antes de irme a vivir a México, a mi mamá le diagnosticaron cáncer de seno. Desde entonces empieza a marcar mi vida el cáncer de mi mamá. Ya desde México viajo continuamente a mi país para verla, ya que estaba sola.

En esa época empiezo a darme cuenta de que al ser adoptada no tenía historia. Pero mi mamá y yo no podíamos hablar al respecto. Mi hermano tampoco hablaba. Nadie en la familia.

Cuando escuchaba a niñas y niños decir: «En ese hospital nací yo», «Cuando mi mamá estaba embarazada, ocurrió esto…», «Cuando nací,

me pusieron este nombre por esta razón»… Me di cuenta de que esas cosas en mi vida jamás existieron. Yo tenía unos treinta y dos años cuando empecé a tocar este asunto, a darme cuenta de cómo ese miedo al abandono había marcado mi vida. Yo quería una historia. Pero tenía mucho miedo de hacer algo otra vez y perder a mi mamá. Irónicamente, me sirvió el darme cuenta de que, aunque parecía que la había perdido, eso no había ocurrido. Mi mamá había aceptado que no le gustaba que su hija era lesbiana, pero que yo era lesbiana. Ya entonces ella tenía una buena relación con mi actual pareja y venía a visitarnos varias veces al año y se quedaba en nuestra casa.

Empiezo a trabajar todos estos temas con mucho esfuerzo. No me atrevía a tocar mis sentimientos, pero finalmente me pregunto qué hice yo como bebé para que me dieran en adopción.

Estuve once años en terapia. Durante ese tiempo mi mamá vivió catorce años con cáncer sin ningún síntoma.

Pero a los ocho años hizo metástasis.

En todo ese proceso mío de trabajarme la adopción y quién soy yo, me di cuenta de que mi historia la tenía que construir; una cosa era la historia de mi mamá y otra la mía.

Cuando mi mamá volvió a enfermar, me fui a vivir a mi país con mi pareja para cuidarla, y ella nos recibió diciendo: «Lo mejor que me puede estar pasando es que ustedes estén aquí».

Mi mamá tenía una caja fuerte y me decía: «El día que yo muera eres la única que tendrá acceso a ella». En mi fantasía, yo pensaba que el día que muriera, ahí iba a estar mi historia. Mi mamá escribía unas cartas maravillosas, así que yo tenía la fantasía de que me iba a encontrar una carta en la que me narraría la historia.

Pero cuando murió, lo que encontré fue esta foto. Era lo único que había en relación con la adopción.

Ése es el último mensaje que recibí. Me di cuenta de que nadie me iba a regalar la historia. Pero la foto era muy impactante para mí porque el bebé, en la foto, tiene un gesto muy característico mío. Debía tener unos siete días y tengo el ceño fruncido. Pero no me doy cuenta de todo lo que significa hasta que hago la FB; es decir, sí que sabía todo lo que tenía que trabajar, pero la ausencia de toda esa parte de mi vida no se me viene encima hasta ese momento.

Cuando al hacer la FB das la indicación de que empecemos a buscar

las fotos, la primera foto que me viene a la mente es ésa, así es que la puse en una canasta donde empecé a recopilar las fotos. Cuando tenía doce años, un huracán destruyó mi casa y también las fotos de la niñez. Pero cuando empecé a plantearme de dónde salí,

comencé a querer recuperar fotografías. En cada viaje a mi país, iba a casa de mis tías para ver si tenían fotos mías. «Mira aquí es cuando te disfrazaron de princesa», «Tu primera comunión», decían mis tías, y fui recolectando fotos.

Cuando estamos haciendo la FB, una compañera del grupo que colocaba sus fotos para narrar su historia empezó a dudar de en qué orden colocarlas. En ese momento me di cuenta: «Claro, esa foto mía, la de bebé, no va al principio, sino después de la muerte de mi mamá, cuando yo cumplo cuarenta años». Y cuando la pongo en la FB, a los cuarenta años, eso me hace reflexionar sobre lo que ha significado la ausencia de esa historia, de ese bebé.

Un año después de hacer la FB Laura logró que alguien de su familia le contara la historia de su adopción. Hoy sabe que es producto de un amor prohibido y que siempre fue querida y cuidada.

Su madre biológica vive en Canadá y Laura espera reencontrarse con ella pronto. Por ahora –como dice–, se ha liberado del miedo al abandono.

HISTORIA 3: DESPLAZAMIENTO Y ABANDONO

José se sintió desplazado por el nacimiento de su hermano pequeño. Ciertas respuestas y comportamientos se han mantenido en la edad adulta, constituyendo una forma de guión de vida que le dificulta los vínculos de pareja.

En esta foto (foto 123) tengo siete años y fue cuando nació mi hermano Carlitos, el último. Aquí está chiquito y yo estoy con él, viéndolo y pegado al sillón.

Cuando Carlitos tenía pocas semanas le tomaron unas fotos, de esas clásicas que siempre toman a los bebés sonriendo, sentado en un sillón o llorando.

Un día agarré una de esas fotos, de las cuales habían sacado varias copias, y les corté la cabeza. No me sentía muy enojado con Carlitos, pero sí recuerdo una sensación, medio inocente, de que me había quitado algo con su presencia, algo que yo tenía cuando él no estaba.



Foto 123. Con mi hermanito Carlitos.

Ahora sí lo podría definir: sé que tiene que ver con algo de coraje al haber sido sustituido por él en la atención.

No recuerdo que estuviera realmente enojado con él, pero he recordado que algunas veces a través de juegos quería fastidiarle. Por ejemplo, le agarraba de los pies y le daba en las nalgas con mis plantas de los pies, jugando. Y él se reía mucho, pero me acuerdo de que yo lo agarraba y no lo soltaba, y de esa manera, aunque él se reía, yo ejercía poder sobre él. Jugaba con él, pero pensaba que ahora era a él al que le ponían atención. Yo ya no tenía las ventajas de antes, los regalos ya no eran para mí. Por el contrario, me mandaban a todos los mandados. Tengo cierto coraje con todos mis hermanos. Eso empezó a partir de que Carlitos nació. Desde entonces hasta los catorce años me pasé yendo a los mandados a la tienda, a los recados. Cuando mis

hermanos necesitaban algo, pues me mandaban a mí. Hacia los once años empecé a protestar, que si era para ellos, que lo hicieran ellos, porque no tenía porqué ser su recadero. Me sentía como un esclavo de todos mis hermanos.

Más adelante José muestra en su narración una dificultad para vincularse, lo que ha ocurrido a lo largo de su vida, y le ha generado muchos problemas en cuanto a poder establecer una pareja estable.



Aquí estoy sentado en una silla en el patio (foto 124). Ésta es una foto que describe muchas de mis conductas posteriores, que tienen que ver con mi forma de llorar cuando era pequeño. Al hacer terapia he recordado cosas interesantes; por ejemplo, me recuerdo sentado, apoyado en la pared y en un rincón de la casa llorando.

Siempre para llorar me he aislado. Cuando lloraba, siempre era muy chillón, y mis hermanos me hacían burlas

–sobre todo los hombres–: «Chillón, pareces una niña». Entonces me ponía a llorar, me iba, me aislaba y me recluía en una esquina de la casa para ponerme a llorar.

En esta foto tengo trece años, y me salí al patio para ponerme a llorar.

Foto 124. En el patio.

Ahora ya no chillo, ya no me siento muy enojado, triste: no recuerdo por qué estaba triste, ni por qué estaba muy enojado, en esta foto.

Me doy cuenta de que he ejercitado esa conducta; siempre que me enojo me aíslo de los demás, de la persona de quien estoy enojado. Me dan ganas de salir corriendo. Por ejemplo, en mi relación de pareja, salir corriendo cada vez que hay un disgusto es una reacción muy mía. Poco a poco he aprendido a no echar a correr, pero hay infinidad de detallitos que me generan deseo de correr. Antes, cuando esto ocurría, me iba de la relación.

Terminaba las relaciones cuando tenía una disconformidad. Ahora ya no termino la relación; cuando estoy disgustado, me voy, me despido hasta luego, y cuando estoy más tranquilo, ya hablamos.

Antes, cuando estábamos conviviendo, me iba al sillón y dormía ahí; ahora ya no hago eso, sino que digo lo que siento y ya no me alejo. Pero he de reconocer que todavía sigo sintiendo ganas de irme, de salir corriendo de alguna forma.

Algunas reflexiones para sexología y psicoterapia

Se trata de una de las consultas de sexología que, planteada de una u otra forma, es relativamente frecuente: la dificultad de mantener un vínculo de pareja.

Una de las claves para la investigación y el trabajo clínico puede ser: cómo se han creado los vínculos en la infancia, cómo se ha situado el niño en esos vínculos y cómo se ha aprendido a responder a la frustración. Porque, en la edad adulta, la persona puede mantener una respuesta reactiva similar, repitiéndola como un guión hasta que, como en el caso de José, la persona toma conciencia y aprende a manejar sus emociones y frustraciones, y a ver cómo, inconscientemente, se identifica con situaciones de su pasado y repite respuestas para iniciar un proceso de cambio.

Estas dificultades para establecer vínculos pueden concretarse en las relaciones de pareja y también con los hermanos y hermanas, o incluso con las figuras parentales.

Reflexiones de educación

Es importante que la familia tenga en cuenta esta experiencia de desplazamiento en relación con el proceso evolutivo, para mitigar, en lo que se pueda, el duelo que está haciendo el niño o la niña que ha perdido su lugar.

HISTORIA 4: DIFICULTADES CON EL PADRE Y EXPECTATIVAS DE GÉNERO

Manuel, al hacer la FB describió así la dificultad que tuvo con su padre por el hecho de ser un hombre (fotos 125 y 126):



Foto 125. Mi papá.



Foto 126. Cuando yo era pequeño.

A mi abuelo materno, Francisco, no lo conocí. Falleció cuando yo tenía seis meses. Es importante porque mi madre fue huérfana de madre desde los siete años y él fue una pieza muy importante en la vida de mi madre y también porque representa mi pasado. Fue muy querido por mi madre y sus hermanas, y para mí representa un modelo de masculinidad diferente, con el que me he identificado.

Con estas fotos de mi infancia me doy cuenta de cómo fui un niño muy querido, aceptado en todos estos años de vida, como centro de atención de la familia. Me siento muy bien en la infancia, fantástico, aceptado, querido, muy visto.

A los once o doce años hago primera comunión. Ahí empieza una etapa de separación con mi padre (foto 125), de pleito, porque yo empiezo por no aceptar lo que él quiere para mí. Empezamos a tener muchas diferencias.

Al ser el único hombre entre tantas mujeres, él está lleno de expectativas. Me decía: «El día que yo falte tú vas a ser el hombre de la casa». Lo recuerdo eso con mucha angustia, me causaba mucha angustia, y vivía bastante estresado. Era un peso muy grande (foto 126). Yo pienso que eso puede ser una carga para cualquier niño.

Decido ocultarme. Me refugio en el trabajo, la escuela, el deporte. El deporte era para mí algo fantástico; estar corriendo y estar evadiéndome de la situación, estar agotado y dormir. Eso era lo que a mí me liberaba de todas esas tensiones con mi padre. Y por eso esta etapa no tiene fotos.

Después me voy a estudiar al extranjero. Me han servido esos años para seguir alejado de la familia y sentir que puedo valerme por mí mismo. Empieza mi relación con mi pareja hace ya trece años. Me aporta muchas cosas, aprendo mucho. Representa las cosas sencillas, la vida que disfruto.

A raíz de la enfermedad de mi madre, que fueron tres años, descubro que mi padre tenía una parte muy bella escondida [aquí aparece la emoción, el llanto]. Ahora estamos aprendiendo el uno del otro, nos estamos conociendo, y creo que es muy importante. Y ahora lo disfruto. Él ahora me ve como a un hombre y yo le he perdido el miedo que le tenía. Ahora puedo platicar con él, verlo a los ojos, conocerlo. Y yo le quiero.

HISTORIA 5: CONFLICTO ENTRE LO MASCULINO Y LO FEMENINO QUE HAY EN MÍ

Teresa es la primera hija. Su madre y su padre esperaban un chico, que nació posteriormente. La madre –según Teresa– se vinculaba más con el hijo. Teresa estableció un vínculo positivo con el padre, y asumió la expectativa de éste –tener un hijo–, valorando más lo masculino y peleándose con frecuencia con la madre porque era mujer. Consideraba que lo que hacían las mujeres era una tontería.

Presenta un conflicto de identidad sexual y tiene dificultad a la hora de establecer y mantener vínculos. Se observa la problemática de género, entre la interiorización del mandato de género –sumisión, valer menos que los hombres– y la no aceptación del mismo.

La narración surge básicamente de una fotografía (foto 127) que ella resume con las siguientes palabras: «El conflicto entre lo masculino y lo femenino que hay en mí».



Foto 127. Teresa.

Desde pequeña me he identificado más con los chicos: solía llevar el pelo corto, casi siempre me vestía con pantalones y me peleaba con otros chicos del barrio, incluso a mi hermano –dos años menor– lo ponía "a caldo" y lo tenía dominado. Adoraba a mi padre y detestaba a mi madre; era muy frecuente que riñéramos y casi seguro que yo no me portaba bien para fastidiarla.

Sin embargo, la relación con mi padre fluía de maravilla; se podía decir que éramos amigos, él me tomaba de aprendiz en sus múltiples chapuzas domésticas de los sábados por la mañana, y durante la semana me ayudaba con los deberes del colegio.

Como era un excelente dibujante, también me enseñó a dibujar. El cole me gustaba y procuraba sacar buenas notas para agradar a mi

padre. Siempre fui buena estudiante, atendía en clase, todo me interesaba y se me daba bien.

A mi padre le veía como a alguien sensible, agradable y equilibrado; sin embargo, a mi madre la percibía como una histérica, que lo único que sabía hacer era fastidiarnos y que no hacía nada útil. Además de que favorecía descaradamente a mi hermano. En aquellos tiempos yo no me daba cuenta de la cantidad de trabajo que puede ser llevar una casa de cinco miembros. Por eso, en los primeros años de la adolescencia, yo no quería ser chica.

Me parecía horrible que me hubiera tocado ser mujer. ¡Qué injusticia! ¡Si nos tocaba todo lo malo! Y me rebelaba. Pero, a pesar de todo, era chica. Me sigue gustando vestirme de chico.

Durante toda mi adolescencia y mis primeros años de juventud, pensé que, a pesar de ser mujer, nuestra sociedad había evolucionado, de manera que las mujeres ya éramos igual a los hombres y que podía estudiar y tener un trabajo como cualquier hombre. Me propuse ser buena, una de las mejores, competir. Seguí así, más o menos hasta los veinte años, edad en la que tuve mi primera relación sexual que yo calificaría de "seria".

Durante el primer año o dos, yo seguí pensando que la igualdad de los hombres y las mujeres era un hecho y que yo la tenía interiorizada.

Pero poco a poco me fui dando cuenta de que me subestimaba, de que me creía inferior a mi compañero y que siempre dejaba que tomara él las decisiones sobre lo que debíamos hacer, a dónde ir de vacaciones, *etc.*

La conciencia de este hecho me entristecía, pero no sabía cómo remediarlo. Empecé a pensar que él me subestimaría también y que cuando se diera cuenta de cómo era en realidad: dependiente, sumisa, pasiva y, a veces, irascible, su interés por mí declinaría y, con el tiempo, me dejaría. Esto sucedió años más tarde, probablemente como consecuencia de mis propios pensamientos negativos.

Con mi carrera profesional tampoco me ha ido demasiado bien. Terminé mis estudios con buenas notas, nunca suspendí un examen y era una de las alumnas más brillantes de mi promoción. Al poco tiempo me dieron una beca para investigar en el laboratorio de la Seguridad Social inglesa, pero me estresé muchísimo, me sentía sobrecargada por el peso de la responsabilidad de un trabajo así, y tan pronto terminó ese período, que me costó la salud, decidí abandonar

la investigación (con sólo veintitrés años). Con los años me he dado cuenta de que hice “lo fácil”, pasar de todo, abandonarme, no creerme capaz de llevar a cabo un trabajo correctamente.

Como soy tan perfeccionista, me aterra hacer algo mal, y muchas veces prefiero no actuar a hacerlo incorrectamente. Eso me ha llevado a una situación de casi completa pasividad [en este momento le aparece una fuerte emoción y llora]. Esto me tiene entre la espada y la pared: estoy atrapada y no sé cómo salir de ahí.

Sé que tengo que actuar, pero ¿cómo? A ratos me siento muy angustiada, sobre todo cuando pienso en mi futuro profesional. Creo que he dejado pasar demasiado tiempo en balde y que ya me será difícil engancharme a cualquier “curro”. Otras veces creo que sí, que conseguiré llegar a ser una profesional de la educación competente.

En cuanto a mi conflicto de sexo, desde mi adolescencia he sentido curiosidad por el sexo con otras mujeres, aunque normalmente tuviera relaciones con chicos, también me gustó probar con alguna chica. Luego ya vino mi primera relación larga con un chico y me “olvidé” de las chicas. Después tuve alguna relación esporádica con mujeres, hasta que hace unos cuatro años estuve con una chica que me gustaba mucho y creí estar enamorada, pero a los pocos meses me di cuenta de que no. A veces he pensado en las relaciones con otras mujeres como una alternativa a mis insatisfactorias relaciones con los hombres. Pero, a pesar de todo, me vinculo más con hombres.

HISTORIA 6: SEXUALIDAD Y EROTISMO

Después de hacer su FB, Silvia se ofreció a profundizar en un área de su vida: su sexualidad, su erotismo, su imagen sexual y sus relaciones con los hombres, durante un período de su vida. Se ofreció a contarlo por varias razones: la primera, porque había sido importante para ella; la segunda, porque pensaba que ello serviría para que otras



mujeres pudieran leerlo y quizás pudieran identificarse con ella o con alguna de las cosas que a ella le pasaban y que describe. En tercer lugar, porque al poder ya contarlo constataba que había sido parte de su historia y estaba en otro lugar, se había reconciliado con todo aquello.

No se presentan todas las fotos que trajo para la narración, pero considero que las que se aportan en este texto ilustrarán suficientemente el discurso.

Quiero contarte mi historia. Espero que te sirva y sirva a otras mujeres. Quiero contarte lo que veo, siento, en qué etapa de mi vida estaba y a qué me refiero en cada foto para el tema de la FB y la sexualidad.

Foto 128.

En esta foto (foto 128) tengo unos diecisiete o dieciocho años. Me la tomé en mallones y con un saco, imaginando que era una vendedora de cigarrillos de un cabaret. Se me hacía muy erótico ese papel, quizás trabajar en un cabaret. La foto la veo global, estoy sonriente y la veo como parte de un guión que me erotiza o me erotizó durante mucho tiempo.

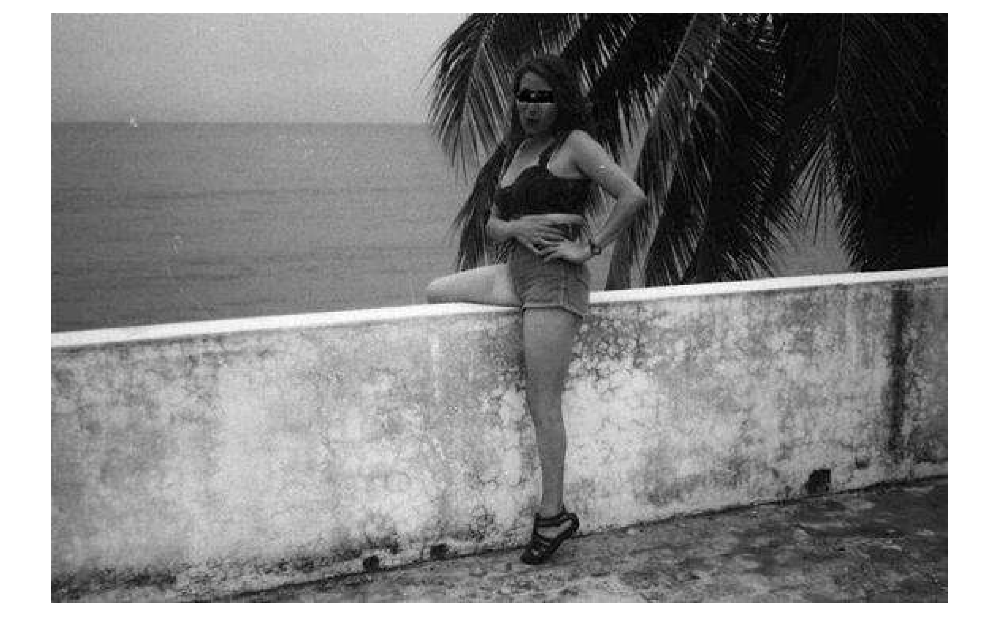


Foto 129.

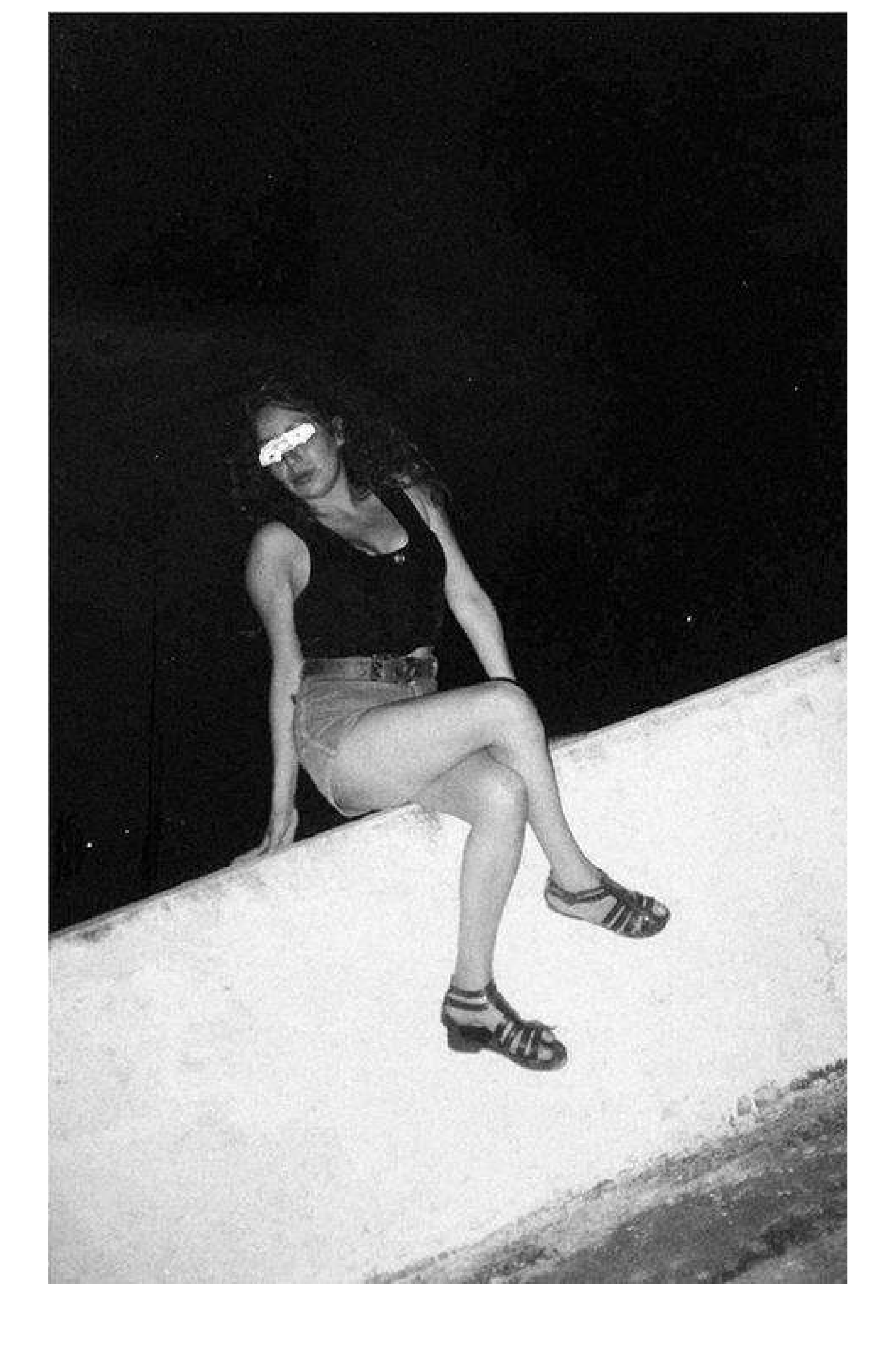


Foto 130.

Estoy de vacaciones (foto 129), pero, por la forma de sentarme y la ropa que llevo, me siento en ese momento una mujer atractiva, sexy, con una sexualidad abierta; una mujer en parte seductora, un tanto “mujer fatal”.

Pero también recuerdo mucho esas vacaciones, en las que iba en busca de aventuras; de alguna manera estaba en una etapa en la que yo pasaba de una relación a otra sin pensarlo mucho.

Son las mismas vacaciones (foto 130) y también estoy en una posición muy seductora, o al menos así me sentía en ese momento. Yo iba con una amiga de vacaciones, e íbamos en plan de “ligue”, de establecer aventuras.

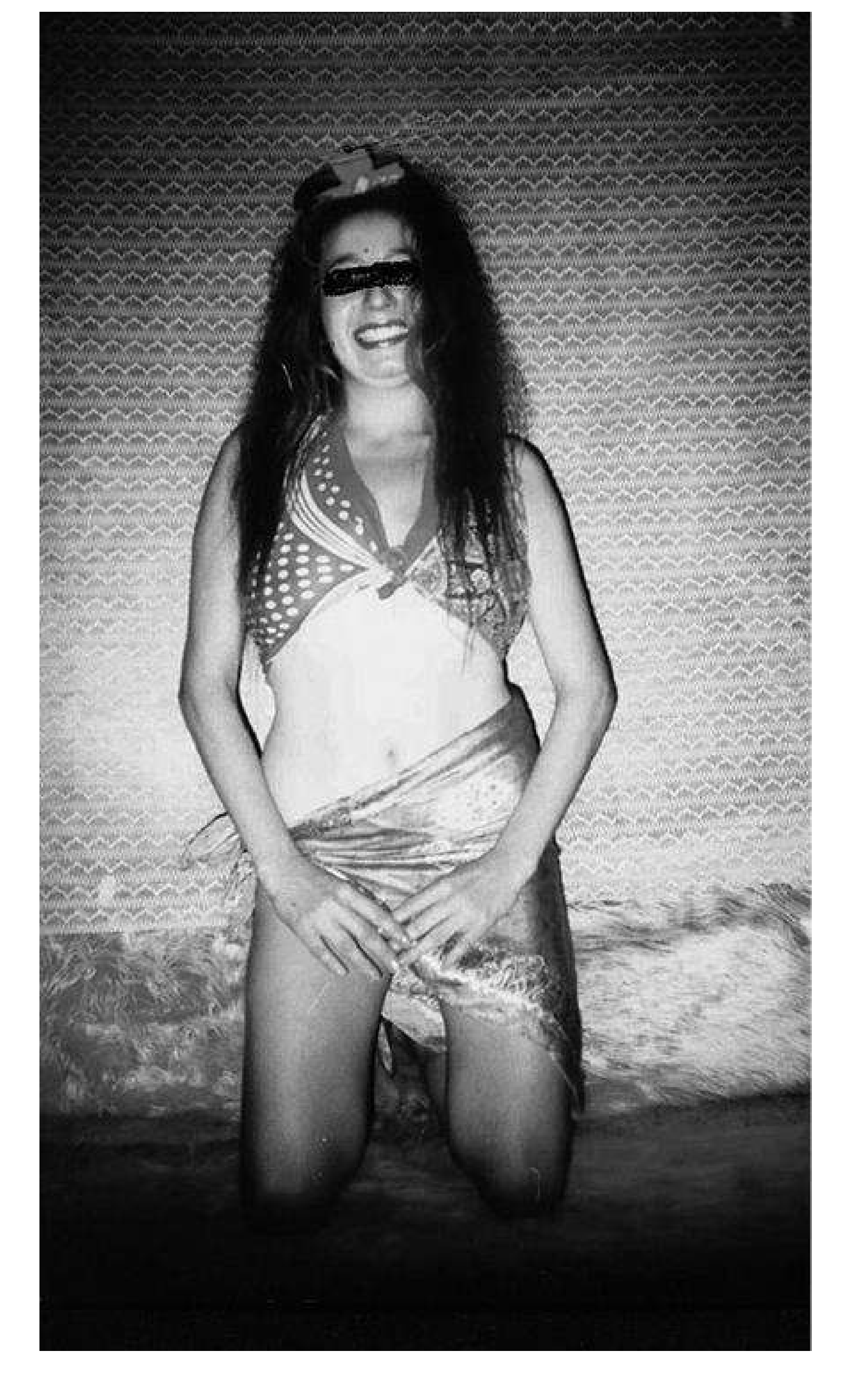


Foto 131.

Aquí aparezco en mi cuarto (foto 131). Me puse en una posición como jugueteando, pero atrás había unos peluches que para mí significan un escenario un poco erótico. El traje me lo hice yo misma, de *paliacate.* 19 Me esponjé el cabello. Me gustaba cómo me veía. Era un juego. Yo creo que aceptaba muy bien mi sexualidad. Me gustaba mi cuerpo porque antes me sentía gorda y ahí no me veía gorda. Es una de las fotos en las que me gusto: la vestimenta la hice con mis propias manos. Era como un regalo para mí.

Estoy en un hotel [no aparece la fotografía]. Ahí sí que me sentía como una transgresora, como que hacía de mí y de mi cuerpo lo que me daba la gana, porque de alguna manera en ese lapso es cuando yo sentía que coleccionaba relaciones; pero más que relaciones estables, era como si coleccionara hombres como si fueran trofeos. Esta foto representa esa etapa. Además, por el lugar en el que estoy, el color de la ropa…, yo así lo sentía. Y en una actitud de retadora.



De nuevo mi cuarto [no aparece la fotografía]. Estoy en una postura abierta, un tanto genitalizada. En ese tiempo, recuerdo que me masturbaba mucho con fotos de hombres con los que había tenido relaciones, o también al verme yo o estando con alguien.

Esta foto está de ropa completa (foto 132), pero ahora que recuerdo los guiones de vida y que tiene que ver con la edad en la que hacía mucho eso, estoy vestida de vaquera, botas, pantalón de mezclilla…, o sea algo que me recuerda a mi padre. Mi papá es de un pueblo, y así visten, con sombrero. De alguna manera, siento que traía un machismo transformado en "hembrismo". Esa actitud de coleccionar hombres es la que muchos hombres hacen al coleccionar mujeres, al tener miles de *viejas*. [20] Yo quería ser de alguna manera como los hombres: tener muchos hombres y ejercer mi sexualidad libremente. Pero yo no me daba cuenta de que muchas veces me sentía vacía y utilizada.

Por eso en esta foto estoy así, como si estuviera en mi rancho.

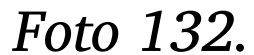


Foto 132.



Foto 133.

Estoy de nuevo en mi cuarto (foto 133). Esta foto me llama la atención porque esta pose la tengo en numerosas fotos a los ocho, doce, dieciocho, veinte años… Aquí ya tengo entre veinticinco y veintisiete años, y aparezco en esa pose con un gesto parecido: abierta, pero a la vez con las piernas cerradas. Me simboliza mucho porque siempre me ponía así.

Aquí [no aparece la fotografía] estoy simulando que estoy en una relación sexual, aunque la foto me la tomé yo sola. Pero los gestos, la expresión… Me sentía muy erotizada en ese momento.



Foto 134.

Aquí estoy más alegre, más contenta (foto134). Me siento más abierta. Esa foto me gusta y es también de la misma época.



Foto 135.

Es la misma época (foto 135), pero estoy con ropa de dormir que me vendió la esposa de un amante que tenía.

Pero, sin embargo, en el fondo me gustaba mucho ese Cupido. Quería ser muy amorosa.

Estoy de nuevo con la fantasía de ser una actriz porno, de ser exhibicionista, incluso de parecer prostituta [no aparece fotografía]. Es parte de algunas cosas que a veces eran juegos, pero que también tenían su parte conflictiva. No incluyo fotos con hombres, sólo algunas donde te quiero contar mi historia, pero a lo mejor no son necesarias.

Hay una parte conflictiva, que es la parte de ser transgresora, la parte de rebeldía, la parte de lastimarme los afectos. Pero hay una parte buena, de aceptación de mi cuerpo y de mi sexualidad, de querer ejercer mi sexualidad libremente. O sea, yo en ese momento no sentía culpa, lo que sentía era un vacío al no lograr establecer una relación seria, formal, amorosa, una relación completa. Mis relaciones eran sexualizadas y más tarde ello me llevó a pensar que yo no era una mujer, que no era un ser humano, y yo quería ser tratada como un ser humano más que como una mujer, aunque, claro, sin dejar de ser una mujer.

En muchas de esas fotos trataba de expresar mi sexualidad, algunas veces teniendo la fantasía de ser puta, otras de verme sexy. O jugar y disfrutar de mí misma.

También me gustaba tomar fotos a varios chicos. Más tarde ya no me erotizaban o no representaban lo que en algún momento representaron. Con las fotos de algunos, de los que quería, hacía un ritual erótico mirándolas o mirando las mías.

Además de autoerotizarme, desde el momento que pensaba en tomarme fotos sola con mi cámara automática –

también algunas veces me las tomaban, aunque regularmente lo hacía yo sola– y sentir el placer de ver mi cuerpo experimentaba un poco la fantasía de ser exhibicionista. Pero, por otro lado, me gustaba la idea de ser transgresora, de ser rebelde, de que yo hacía con mi cuerpo lo que quería.

Hay una parte muy bonita en todo esto, la de que yo quería ver mi cuerpo y aceptar mi cuerpo. La parte conflictiva es que a veces sentía mi sexualidad transgresora; trataba de ser puta, cabrona, rebelde… Y

mucho de eso era una forma de rebelarme a mi padre, a la sociedad; y me sentía cabrona porque lo mío era un

“hembrismo” o un machismo transformado a mujer, al coleccionar hombres como si fueran trofeos.

Después empecé a sentirme muy lastimada, porque muchas veces iba en busca de cariño o afecto; quizás iba en busca de un abrazo y ternura, y terminaba *cogiendo*. 21 Me di cuenta de que muchos me veían como un instrumento sexual, y yo lo que necesitaba era amor.

Cuando hice el taller en el que se hacía el ejercicio de las subpersonalidades, aparecía esa subpersonalidad mía con la que me enojé. Me enojé con la parte de mujer seductora y sexy. Aunque sí me gusta ser sexy y no tener problemas con mi cuerpo, pero empecé a tener conflictos pensando que, al tratar de ser así, no me veía como una mujer íntegra, con la parte tierna, amorosa, inteligente que también quería tener. Yo quería ser una mujer integral, una persona más humana y completa. Y me enojé con esa subpersonalidad que me había impedido hasta la fecha tener una pareja o una relación estable y que además me estaba haciendo actuar como macho y poniéndome en posiciones de ser lastimada, porque lo que realmente quería era amor. Aunque sí tuve algunas relaciones, pero creo que algunas no me valoraron y otras no las supe valorar yo. Entonces, en ese momento del taller en que me di cuenta de eso, no tenía una relación estable, y hubo un tiempo en el que rompí muchas fotos. También hubo un tiempo en el que sentí mucho coraje con mi papá, porque sentí que traía su machismo y que, por contraposición a él, yo me había lastimado. Ésa fue la parte que me creó conflicto. Espero que esta historia pueda aportar algo a tu libro.

Claves para sexología y psicoterapia

La sexualidad, cuando es vivida como una relación de poder –género masculino domina al género femenino, ése es uno de los mitos, creencias y guiones sociales del modelo patriarcal–, por lo general genera en las mujeres, inconscientemente, enfado, cólera, y en la fantasía o en la realidad, se puede invertir la relación de poder.

En esta historia, el lugar de poder lo representa el padre, símbolo de "los hombres" o

"el hombre". Silvia expresa una pelea con el padre, simbólicamente, invirtiendo la relación. Se da así la fantasía de que también se puede dominar al otro como ella siente que está justificado socialmente el dominio de los hombres. Es como pensar que si los

hombres pueden utilizar a las mujeres como los pañuelos de usar y tirar, la mujer también puede hace lo mismo con ellos.

No se utiliza el erotismo como una forma de autoconocimiento y desarrollo erótico propio –lo que llamo psicoerotismo 22–, sino como una forma de excitar al otro para poder dominarlo (relación de poder). Eso, por una parte, genera excitación y, por otra, es autodestructivo, porque la persona se siente alienada de ella misma, de su deseo –

afecto, cariño, amor–, para colocarse en función de lo que se supone que es el deseo del otro y la forma de excitarlo.

Ésta es una historia de gran calidad humana, como otras también que estamos presentando. Contar nuestras historias, nuestros secretos, especialmente cuando podrían ser juzgados, es un riesgo.

¿Cómo atravesó Silvia ese período de su vida?

En primer lugar, dándose cuenta, tomando conciencia de que, con su comportamiento, lo que estaba tratando de hacer era enfrentarse con su padre, y que su manera de actuar respondía a una forma de rito de rebelión.

En segundo lugar, autoobservándose. Una parte de ella se sentía mal, culpable, mal tratada. Tuvo que aprender a distinguir entre fantasía y realidad: no es lo mismo jugar, fantasear que se es una puta que creer serlo en la realidad, e instalarse en un lugar y en una manera de

actuar que no se desea, sin obtener el afecto que realmente se está buscando. Silvia conectó con sus necesidades profundas: ser amada. (La relación sexual tiene un grado de intimidad que puede hacernos sentir amados por el contacto, el abrazo, la interpenetración corporal. La relación de poder nos puede hacer confundir el amor con el tener a la otra persona retenida, atrapada por la complementariedad erótica.)

Silvia pudo hacer el duelo de esa etapa de su vida («Fue una etapa de mi vida», dice en algún momento) y despedirse de ella, y al hacerlo, aprendió, adquirió enseñanzas de lo vivido. Pudo hacer las paces consigo misma, agradecer las enseñanzas y devolverlas a su entorno, a otras mujeres. Pudo contarlo porque comprendió su proceso.

HISTORIA 7: GUIONES FAMILIARES Y VÍNCULOS

Amparo ha hecho su FB en una sesión de grupo. Le pido que podamos reunirnos otro día con sus fotos para repetir la sesión y poder registrarla y presentar alguna parte para

el libro. Nos reunimos meses más tarde y, por el hecho de haber realizado la FB y haber pasado un lapso de tiempo desde entonces, así como por repetir la fotobiografía de nuevo, Amparo tiene la oportunidad de darse cuenta de varias cosas, como podremos ir viendo.

En esta FB puede parecer que yo soy directiva porque pregunto o señalo algunas fotos.

Pero simplemente apunto aquello que Amparo ya había afirmado antes, para darle la oportunidad de que hable de nuevo. En esta historia, entre otras cosas, cabe destacar los guiones familiares y de género que ella se da cuenta de que asume y reproduce, los triángulos amorosos y las alianzas y peleas internas, tanto con el padre y la madre como con los primeros vínculos afectivos.

AMPARO: El otro día, cuando hicimos la fotobiografía, distribuí las fotos para poder contar una historia continuada. Pero ahora la diferencia es que he necesitado poner las dos historias: ésta es la historia de mis padres y ésta es la mía. Ya no es todo la misma historia. Me acabo de dar cuenta en este momento. ¡Fíjate qué importante!

El otro día contaba: la historia empieza con mis abuelos, luego mis padres, luego son novios… También veíamos que mis padres eran muy guapos (fotos 136 y 137).

Yo, durante años, he pensado que estaba reproduciendo el modelo de vínculo que ellos tenían: estar muy enamorados y perfectamente incomunicados.

TERAPEUTA: ¿Un poco como amor-pasión o amor-pelea?

AMPARO: Sí. La imagen que tengo es de verlos fusionados, pero incomunicados. Y ese esquema lo he repetido yo. Además del triángulo: siempre tenía que haber un triángulo; había una rival, la que se va con él. A mí eso me facilitaba las cosas. Pensaba que, como al final la otra se iría con él, ¿para qué me iba a implicar?

Yo siempre he tenido ese miedo: «Al final se irá con otra, siempre aparecerá otra y se lo llevará o se irá él». Y

fíjate que yo he tenido hombres que han estado totalmente por mí; pero ese miedo jamás me lo he quitado de encima.



Foto 136. Mi madre.



Foto 137. Mi padre.

TERAPEUTA: ¿Tu padre se marchaba con otra…?

AMPARO: Mi padre se marchaba con otra, ¡con su mujer! Yo ahí me coloco de pareja, yo soy la pareja. «Mi papá es mío. Y mi mamá viene y se lo lleva.» Esa creencia tan incrustada ha permanecido durante las diversas parejas que he tenido. Y hasta ahora no me había dado cuenta de eso.

TERAPEUTA: O sea que es un mito.

AMPARO: Sí. Ya durante los guiones de vida 23 me di cuenta: «Aquí siempre hay una triangulación». Repasé todas las parejas y siempre he buscado que hubiera una ex mujer o alguien que estuviera ahí para que yo pudiera hacer un triángulo. Cuando me he dado cuenta de eso, me he asustado.

TERAPEUTA: Está muy bien que te hayas dado cuenta.

AMPARO: Sí, sí; si no es así, no cuadra el juego. No me sé colocar; mientras que, si hay un triángulo, yo me coloco siempre en un vértice, pero en una pareja no me sé ubicar. Porque, como nunca lo he aprendido, ahora

de repente me encuentro con cincuenta y siete años. Pero si no hay otra, siento que me lo va a pedir todo a mí.

¡Qué agobio!

Eso tiene muchísimo que ver con la niña que está ahí, con la que el papá juega y a la lleva de paseo; pero quien friega, cocina, tiende la ropa… y hace toda la parte dura de la historia es la madre. Por eso yo quiero que haya otra que haga lo duro. [Risas.] Lo duro en este caso, ya de mayor, no es que friegue y esas cosas, sino la parte fuerte del compromiso y del vínculo y el "aquí hay que estar a todas y, pase lo que pase, yo estaré a tu lado".

No, yo ¡a jugar y a que me lleven de paseo! [Risas.] Y luego, en la realidad, no hay una concordancia con eso, porque yo me he trabajado las parejas y he estado ahí con las madres, los padres, los hijos, las hijas…

Yo, en este momento, estoy en el pánico. Me da mucho miedo que se me acerque alguien porque esa estructura tan bien construida, y con la que me he protegido durante tantos años repitiendo un patrón, ahora

se ha caído.

Y ahora no sé cómo estoy, ni dónde estoy respecto a una relación. Por ejemplo, el miedo a que aparezca otra ya se me ha ido, pero ahora estoy en pañales; no sé cómo me tendría que relacionar con un hombre. Entonces, hay un mecanismo de defensa que está funcionando ahí que es: «¿Ahora un hombre en mi casa? ¡Qué dolor de cabeza! ¡Todo el día pidiendo atención! Además, no me cabe. Además, no tengo tiempo». Éste es un pensamiento recurrente. «No tengo ni tiempo, ni espacio, ni ganas.» Yo sé que cuando hago ese discurso es porque tengo miedo.

TERAPEUTA: El otro día hablamos de varios temas: la idealización de la madre: que es muy guapa y se va con el padre y te sientes fuera; el guión de vida del clan; el clan es el que nos hace sentir seguros, y todo lo demás está afuera…

AMPARO: El clan es el espacio del afecto.

Claro, porque yo me siento segura en el afecto, y el clan es el espacio del afecto. Lo de fuera es otra cosa.

Ése es un guión del clan familiar. Y hay otro guión de las mujeres de la familia que sería: «Los hombres son incapaces. Están ahí para cuidarlos y para hacerles el lugar de honor, pero a la hora de resolver las cosas no sirven para nada; a la hora de resolver cosas, tiene que sentarse el "matriarcado" para ver qué pasa».

Mi abuela materna, que murió con ciento cuatro años, fue la matriarca toda su vida. Mi abuela y su marido vivían en la planta baja y los hijos en los pisos: mi madre en el primero, mi tía en el segundo y mi tío en el tercero. Eran pisos sin ascensor, lo que suponía que cada vez que bajaba alguien pasaba por la puerta de todos los demás, con lo cual la puerta se abría y se preguntaba «¿Adónde vas?, «¿De dónde vienes?»… Cada vez que subíamos o bajábamos, todos pasábamos por casa de la abuela, que estaba al corriente de todo lo que ocurría, al minuto. Era una mujer muy lúcida y con muchas artes para ser la "matriarca", lo hacía perfectamente. Quien tenía problemas se lo iba a contar a ella, tanto mujeres como hombres.

Mi abuela me legó a mí el matriarcado, porque soy la más mayor y la primera chica. El testigo me lo pasó a mí, pero yo no lo quise coger, porque yo no quería esa responsabilidad. Y se pasó un tiempo enfadada conmigo, muy enfadada.

Ahí, efectivamente, son las mujeres las que deciden, las que están al

corriente de todo lo que ocurre, y los hombres simplemente “pasan por ahí”. Y cuando pasa un hombre, todas callan, se le atiende, se le da a merendar… Todo. Los hombres están ahí para cuidarlos y adorarlos, pero no se cuenta con ellos para nada.

TERAPEUTA: ¿Qué edad tienes en esta foto? [Señalo la foto 138.]



Foto 138. Con mi madre y mis tías.

AMPARO: Menos de un año, porque a los nueve meses anduve.

Ésta es otra parte de la familia, la de mi padre. Son tres mujeres que llegan a la familia de mi padre, mi madre y sus cuñadas (casadas con hermanos de mi padre).

En esta foto sólo estoy yo. No había nacido todavía mi hermano.

TERAPEUTA: ¿Cuánto tiempo llevaban casados tus padres cuando

naciste tú?

AMPARO: No lo sé, creo que nací al año de casados.

Después de haber nacido yo, mi padre se iba a trabajar a un puesto del mercado y mi madre se iba con él y le llevaba la contabilidad, a las seis de la mañana. A mí me dejaban con mi tía. Yo me pasaba las mañanas con ella mientras bordaba.



Foto 139.

TERAPEUTA: En esa foto (foto 139) se te ve muy sonriente, pero a partir de cuando nació tu hermano empiezas a cambiar la expresión

de la cara.

AMPARO: Mi hermano tiene dos años menos que yo, igual que mi primo (foto 140). Mi primo nace el mismo día del mismo año, es decir la misma mañana, que la hija de mi tía. Mi madre atendía a su cuñada –no tenía hermanas– y a su hermana, iba corriendo de una casa a la otra.



Foto 140. Mi primo.

TERAPEUTA: Parece que cuando nace tu hermano tú cambias la sonrisa por un mohín de enfado o fastidio (foto 141). Me refiero a que a partir de entonces, en el resto de fotografías, dejas de sonreír y tienes ese mismo gesto.



Foto 141. Ése es el gesto de enfado.

AMPARO: Claro. Hoy tenía yo esa sensación. Llevo unos días con la necesidad de que me cobijen, de cobijo femenino, de arropo de una igual, y me enfado, me enfado mucho. Hoy, por ejemplo, hablaba con una amiga para salir de excursión y ella no podía venir, y me he enfadado con ella. He sentido como si me abandonase.

¡Qué tontería! Si tiene razones, obligaciones…Y yo me pregunto: ¿por qué me ha salido a mí este enfado? Creo que es por eso, porque en ese momento me abandonan todas: mi madre me abandona porque tiene a mi hermano, mi tía me abandona porque tiene a su hijo. Mi abuela en ese momento tiene a cuatro hombres en casa

–marido, el hijo y los hijos de un hermano que ella se llevó a casa cuando eran de pañales y a los que crió–. Y

entonces a mí nadie me hace caso. Y yo estoy muy enfadada. Mi

abuelo Rafael es el único que se queda conmigo, porque es el único con sensibilidad. Es una figura importantísima en mi vida, ha sido un referente –

cuando yo me pierdo hay que mirar ahí, que ése no se va nunca–. El mundo de las mujeres empieza a atender a los niños pequeños –"cagones, mamones y llorones"– y a mí me dejan allí. ¿Y ahora yo qué hago? Siempre me quedaban mis tías solteras. Pero las fuentes más directas de afecto, que eran mi madre, mi tía y mi abuela, se van todas a cuidar a los otros. Entonces empiezo con el enfado.



Foto 142. Con mi primo.

TERAPEUTA: En esta foto [hago referencia a la foto 142] se ve una complicidad entre tu primo y tú, estáis relajados los dos, tranquilos. A ti no se te ve así en las fotos con las parejas que has tenido.

AMPARO: ¡No, qué va! ¡En ninguna! Fotos de este estilo tengo con un amigo. Pero no con las parejas. Yo, con las parejas, nunca me he abandonado, nunca me he podido relajar, porque nunca he estado cómoda. Siempre imaginaba que había una en la puerta para llevárselo… Así no te puedes relajar. Y si no había ninguna, me la inventaba.

TERAPEUTA: Eso es algo con lo que algunas mujeres podrían identificarse…

AMPARO: Claro. Yo creo que se podría aprender de esto. Nadie es tan importante para guardarse su vida para él solo, ya sea mujer u hombre.

Otro de los códigos familiares: a los hombres se les aguanta todo, como un niño pequeño. Yo no acepté eso, les he puesto límites.

TERAPEUTA: Ahora dices que ves claramente las dos historias: la de tus padres y la tuya. El otro día prácticamente estuvimos hablando de la de tus padres y ahora ya hablamos más de ti, ¿no?

AMPARO: Sí, perfectamente. Y eso se nota también en la relación que estoy teniendo con mi hijo. A mí me ha costado mucho ubicarme como madre responsable, porque mi madre fue la que hizo ese papel –de madre de mi hijo–. En el afuera soy cuidadora, responsable, me han educado para ser limpia y ordenada, pero hasta hace poco, cuando mi hijo –mi hijo tiene ya treinta y cuatro años– me llamaba "mamá", me sorprendía, me asustaba.

Es en el adentro donde se ha producido el cambio. La responsabilidad de mi hijo, a pesar de haberlo cuidado y haber estado yo ahí, durante todos estos años la ha tenido mi madre, incluso después de muerta. Yo no podía asumir esa responsabilidad

TERAPEUTA: En la foto del bautizo de tu hijo se te ve con cara de susto [no se muestra la foto].

AMPARO: Claro. Además, yo no cuento tampoco con mi pareja, porque tampoco me fío; por lo tanto, no está a mi lado. Yo no conozco la sensación de tener un hombre a mi lado. Los he tenido arriba, abajo, enfrente o detrás. Pero al lado, no.

TERAPEUTA: Si no te fías, aunque se ubiquen no los ves…

AMPARO: No. Lo que también he visto luego es que me encuentro con gente que puede seguirme el juego. Yo no hubiera sabido qué hacer con un hombre al lado.

TERAPEUTA: Ahora, en relación con tu madre, ¿cómo te sientes después de hacer el ejercicio de duelo que hicimos el otro día? [24]

AMPARO: Bien. Fue muy liberador. Puedes agradecer lo que te han dado cuando ya sientes que lo tienes.

Agradecer de corazón es cuando yo cojo el regalo que me han dado, sé que lo tengo y sé lo importante que es para mí, porque lo meto en mi

vida. Entonces es cuando lo puedo agradecer, cuando reconozco lo que se me ha dado. Yo no lo había reconocido.

Sobre todo tengo también que agradecerle a mi madre que, mientras yo estaba inutilizada como madre –no podía serlo porque, como todavía no me había aclarado con ser hija, ¿cómo iba a poder ser madre?–, ella cuidara de mi hijo. Cuando consigo aclararme, tomo conciencia del papel tan importante que ella ha tenido en la vida de mi hijo, ha estado ahí empoderada como madre; lo ha cuidado, lo ha entendido, lo ha mecido… Él ha hecho pipí en su cama, no en la mía. Cuando lo tenía, vivía para él.

Desde que yo me estoy trabajando todo esto está cambiando mucho la relación con mi hijo, despacito pero va cambiando. Por eso hemos llegado a donde estamos.

TERAPEUTA: Y estas fotos de tu madre, estas tres [hago referencia a las fotos 143-145], y ésta de tus padres (foto 146), ¿son de antes de casarse?

AMPARO: Sí, de cuando eran novios. Y ésas son del viaje de novios (fotos 147 y 148).





Fotos 143 y 144. Mi madre.

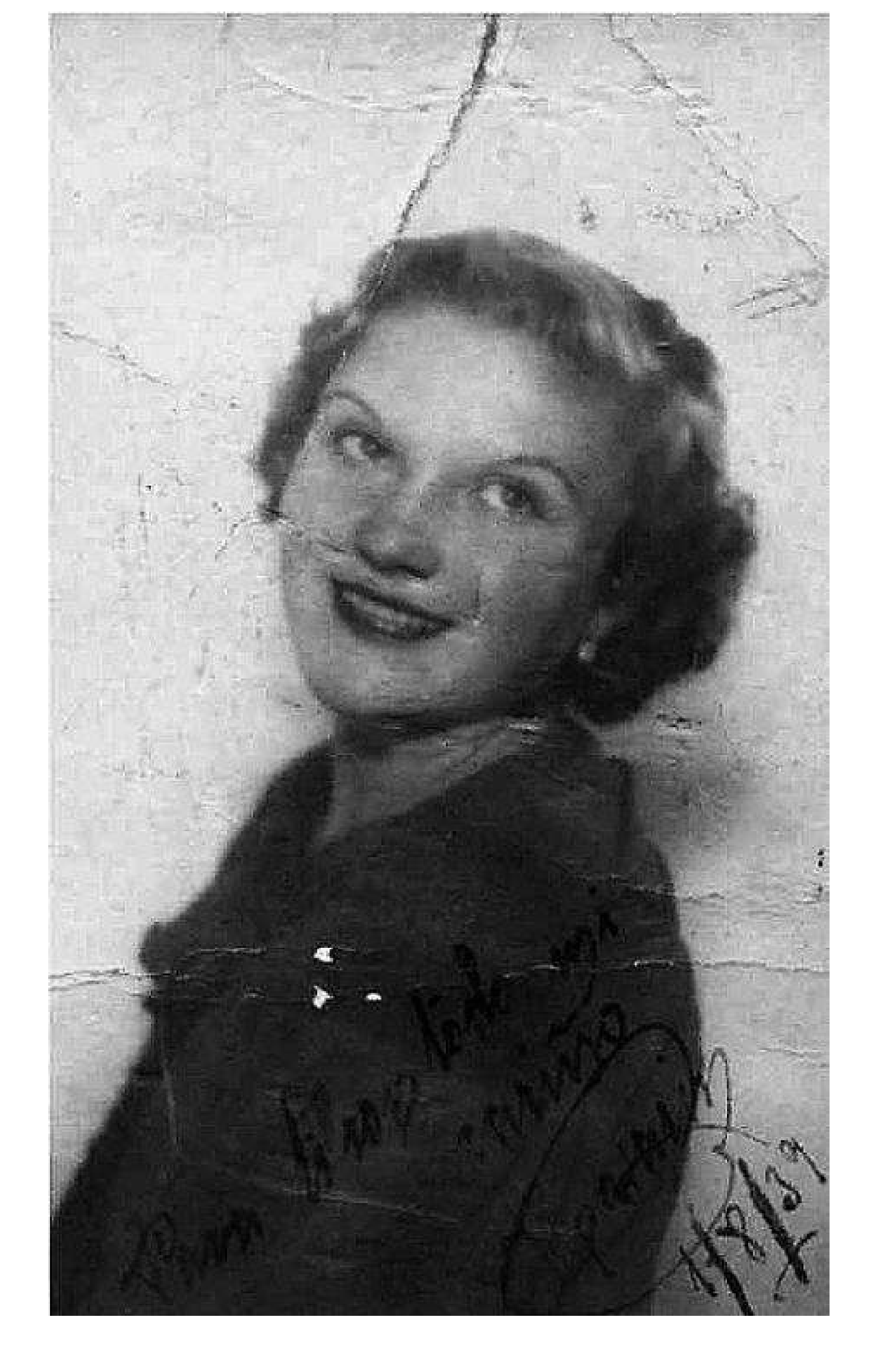


Foto 145. Mi madre.



Foto 146. Mis padres de novios.



Foto 147. En el viaje de novios.

TERAPEUTA: Esa foto (foto 148) me sorprende mucho. Es un triángulo: está la pareja, él está con ella, pero ella está mirando a la otra mujer, y no está con él porque está pendiente de la otra, que se muestra seductora.

AMPARO: Sí. Y la otra a quien está seduciendo es a su marido. Se conocieron en el viaje de novios de ambas.



Foto 148. En el viaje de novios.

TERAPEUTA: Tu madre está como controlándola.

AMPARO: ¡Ésa es la “pista”! Controlarla. Fíjate en las fotos de mi madre sola: es una imagen como angelical.

Sin embargo, la mujer a la que “controla” no seduce como un angelito sino como una mujer. Eso es lo que me ha pasado a mí toda la vida con las mujeres. Yo seduzco mucho, pero nunca desde la sensualidad femenina de hacer un gesto como ése con el pelo o cosas de ésas de la parte más de la amante. Yo seduzco desde otro lugar, pero desde ahí sólo pude hacerlo desde el baile. Yo salía al escenario, con tacones y una raja en la falda y ahí podía seducir sin límites.

TERAPEUTA: Esa foto me parece muy interesante, es como si fuera un guión de vida que tú adoptas. El guión: él está con ella, ella no está con él sino controlando a la otra, y él no está con la otra sino con su mujer, pero ella no puede estar con él porque está con la otra. Ése parece el triángulo del que tú has estado hablando en relación con tu vida y con los hombres de tu vida, con tus parejas.

AMPARO: Claro.

HISTORIA 8: ABUSO Y VIOLENCIA SEXUAL

Elena es actualmente una profesional con mucho reconocimiento en su campo.

Resiliente. En la historia que nos cuenta se observan algunas características típicas de personas que han vivido malos tratos en

general, sean del tipo que sean –violencia doméstica, abusos sexuales, etc.–. Una de ellas es la "normalización de la violencia", especialmente en la infancia. Cuando no se tienen otros modelos comparativos, la niña o el niño sienten que así funcionan las cosas, así son los vínculos, eso es el afecto…, lo cual se vive corporalmente, se siente incluso antes de tener conciencia de esos conceptos (vínculo, amor…).

Sólo cuando se tiene otro modelo, otro punto de referencia a partir de alguien significativo o a partir de la propia experiencia, podemos comparar y reconocer que hay otros modelos diferentes, de buen trato, de respeto.

Otra de las características repetidas en estos casos es la culpa y la vergüenza.

Paradójicamente, la persona que ha sido agredida pasa por momentos a sentirse responsable. Este proceso genera una doble agresión, la real vivida y la autoagresión, canalizando la cólera –producto de la situación de violencia sufrida– no hacia quien generó el daño, sino contra uno mismo. Con este mecanismo inconsciente, se mantiene la estructura violenta y la parálisis y autodestrucción de la víctima, que puede salir de ahí a través de un proceso de resiliencia como el que describimos en el capítulo 12

(véase «La resiliencia»), es decir, con apoyos externos e interno –la propia persona como aliada 25 de sí misma– para recuperar su dignidad.

Era muy niña y acababa de llegar a la ciudad. Venía de una provincia, y mientras mi mamá lavaba, yo me quedaba sola en el departamento. Todos mis hermanos se iban a trabajar.

Uno de mis primos me empezó a tocar; al principio inocentemente. Yo tenía siete años. Todo era nuevo en la ciudad. Todo era desconocido: no podíamos salir a la calle. Y, entonces, ahí me quedaba, en la casa.

Recuerdo que empezó así, como jugando, de acercamiento. Mi primo tenía veintiséis años y vivía en nuestra casa. Hasta que finalmente –lo recuerdo porque es una imagen que ha estado viva en toda mi historia de vida–

él me acostó en la cama, me penetró y yo me quedé como paralizada. Reaccioné tarde, cuando él ya se retiró, y cuando me di cuenta, como que desperté de una situación de susto y paralización, recuerdo que tenía mi ropa interior sangrada. Me la quité asustada y la escondí debajo de la cama. Entonces fue cuando reaccioné y le pegué. No le

dije más. Ahí quedé con mucha pena y vergüenza, como si hubiera hecho algo malo, y eso me persiguió por mucho tiempo.

Pasó el tiempo. Cuando yo ya tenía trece años, volvió a venir a vivir a casa otro primo. Una noche, recuerdo que estaba dormida, empecé a sentir como mucho calor y sentí que estaba sudando. Entonces me desperté y vi que ese primo estaba acostado, desnudo, masturbándose y con su mano en mi pubis.

En esa ocasión, ya no me paralicé, sino que le dije que se fuera, que se saliera. Y al día siguiente lo acusé, pero nadie dijo nada. No sé qué pensarían en mi casa, quizás pensaron que era mentira, y no les pareció nada significativo. En aquella ocasión nos visitaba mi papá –no vivía con nosotros– y me atreví también a decírselo a él. No sé de dónde saqué ese valor. Le dije que mi primo había venido por la noche a mi cama y que había querido tocar mi cuerpo. Creo que mi papá no me defendió. No recuerdo ningún acto donde lo hayan llamado a ver qué estaba pasando. Al poco tiempo, él se fue y ahí quedó ese evento.

Seguí creciendo con mucha culpa, pensando que yo era una "señora" y que la gente me veía mal. Recuerdo que un tío me dijo una vez: «Te ves bien pícara». Pensé que había visto que ya no era "señorita", sino que era una

"señora". Viví mucho tiempo con esa culpa, hasta que menstrué. Creía que nunca iba a menstruar, y cuando esto ocurrió, me tranquilicé.

Después salí de mi casa, me fui a vivir con mi pareja. En una ocasión, estando en un festejo familiar, mi pareja me dijo:

–¿Por qué permites que tus hermanos bailen así contigo?

Yo no entendía y le pregunté:

–¿Cómo?

–¿Cómo? –respondió–. Si te pegan el pene.

–Sí –le dije–, pero yo me hago a un lado.

–Pero tú eres su hermana.

Entonces tomé conciencia de que eso no estaba bien.

Cuando tenía veinticuatro años, uno de mis hermanos me dijo: «Qué lástima que seas mi hermana, si no te

“cogía”». [26]

Yo no lograba ver la violencia. Sólo sentía esa terrible culpa de que ese primo abusara de mí, de que el otro también intentara abusar de mí y de que mis hermanos me dijeran esas cosas. No veía la violencia hasta que en una ocasión, en la licenciatura, a los veintiséis años, platiqué con una maestra de esto y me dijo que eso se llama abuso sexual. Me dijo que yo no era responsable y me animó a denunciarlo, pero temí hacerlo por mi familia y porque era exponerme.

Ahí fue la primera vez que vi que no había sido responsable, que había sido un abuso de su parte. ¡Con tanta culpa y vergüenza con las que cargaba durante tantos años!

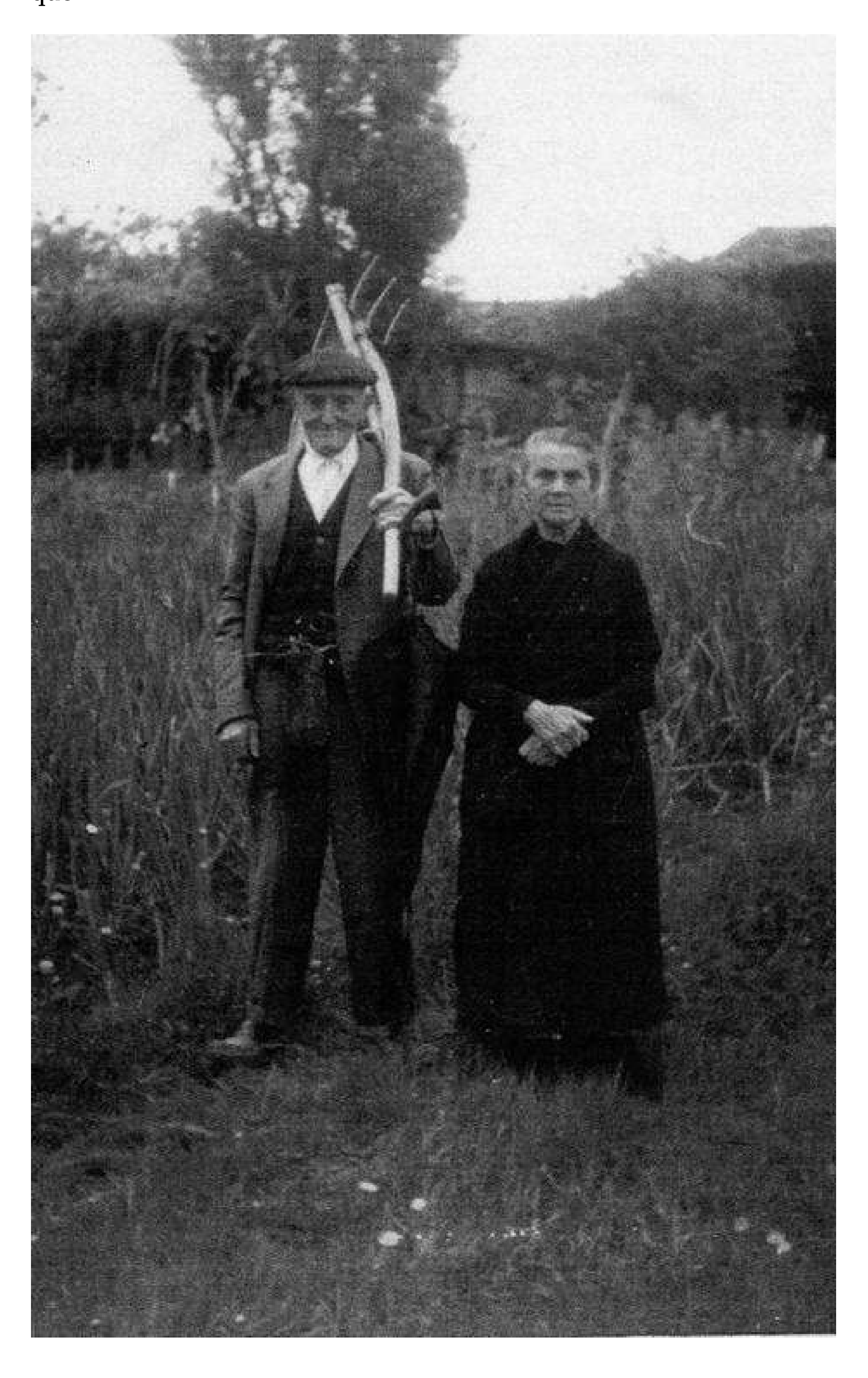
Poco a poco intenté recuperar mi erotismo, pero en esa confusión que hay, como si el erotismo fuera acostarse con todo el mundo. Eso tampoco me satisfacía. Y así hasta que empecé a trabajar en la Terapia de Reencuentro, donde encontré algo que me gustó mucho: el erotismo no genitalizado, la globalidad. Y ahí empecé a descubrirme y a descubrir también mi parte seductora, sin culpa. El concepto de globalidad me da mucho, me empiezo a reconocer ahí y me reencuentro conmigo misma.

A los cuarenta y ocho años, cuando hice el taller de los laberintos, [27] creía que lo tenía todo resuelto. Y cuando empecé a caminar por el laberinto, no podía avanzar. Recordé la vida familiar, la violencia sexual de todos los hombres de mi casa, desde mis primos hasta mis hermanos. En ese momento pude entenderlo, verlo. No sé si lo perdoné o no. Finalmente, fue algo que viví. Logré pensar. Así fue, y lo que tengo que hacer ahora es tratar de recuperarme.

Soy una sobreviviente del abuso sexual, en mi familia los hombres hacen lo que quieren. Es común que los primos tengan relaciones con las primas, que les hagan hijos. Hay un dicho que dice: «A la prima, se la arrima». Mi familia es violenta hacia las mujeres, es una familia machista.

Creo que la autoestima se pierde cuando te fracturan así. [En este momento la voz se le corta y llora.] Es curioso. Trabajo con las mujeres, pero pienso que nunca termino de creer en mí misma, a pesar de los logros y el reconocimiento social y profesional que tengo. ¡Cargar tantos años con que era una “señora”, que no merecía nada, y que había sido responsable de algo muy malo! Tengo sesenta años. A veces pasan cosas en la vida y me vuelvo a sentir culpable. La razón me dice que hay realidades, cosas que no dependen de mí, pero tengo

que



hacer un gran esfuerzo para no asumir esa culpa que cargué durante tantos años. Hoy soy una luchadora contra el abuso sexual a niñas, niños y adolescentes, porque te rompe la autoestima. A mí me la rompió.

HISTORIA 9: LA CASA

Elvira trabaja en el campo de la salud. Recientemente ha recibido un reconocimiento público por su trabajo con grupos de mujeres. Me interesó saber qué relación podían tener su actitud profesional y vital actual con su historia de vida.

Foto 149. Los bisabuelos Bartolo y Adela.

Ésta es mi familia materna.

Éstos son mis bisabuelos, asturianos, con vida en el campo (fotos 149-152). Su relación la recuerdo entrañable.

Los conocí a ambos y pasé a lo largo de mi vida muchas temporadas en su casa. Él era un hombre bueno, afable y cariñoso. Se llamaba Bartolo y ella Adela. La bisabuela era una mujer muy activa, enérgica, y gobernaba con mano firme «la Casa». Ambos murieron a los ciento dos años, con una vida difícil por el trabajo y las limitaciones, pero feliz. Ambos murieron en su casa y en su cama.

Su casa es conocida todavía en la actualidad en el pueblo y fue el lugar de reunión de las mujeres durante tres generaciones. Las vecinas iban a charlar por las tardes a su porche, a coser y a cantar. Siempre se estaba cantando. Yo conozco muchas canciones de oírlas de niña a todas aquellas mujeres. Mi primer sujetador se confeccionó en una de aquellas tardes, allí me hice las pruebas y ellas me lo cosieron. Me sentí entonces muy importante y ya miembro del clan femenino. Mi primer “noviete” también pasó por allí para ser visto por toda aquella tropa, en una tarde del mes de julio, con un calor que ahora casi todavía puedo sentir.

Mis dos hijos también disfrutaron en su infancia en aquella casa. Ahora está vacía.

La visité con una de mis primas hace tres años y las dos lloramos y reímos y cantamos recordando su olor –la cocina siempre estaba encendida y había siempre algo en el horno–, y aunque parezca imposible, podíamos oír sus voces y sus “cantarinos” como mi

bisabuela decía. « *Neñes*, cantar una que así la vida *ye* más fácil.»

Podría recordar mil cosas de aquellas largas tardes de los veranos, las conversaciones de embarazos,

“quereres”, “malos quereres”…

Y, al final de la tarde, los recorridos por la huerta para ver cómo nacían los sembrados, la visita a las vacas y las gallinas. Cada noche despedíamos todos el día con una oración. Ella era muy creyente y nos decía: «Los *rapazos* conmigo a despedir a los animales que nos dan lo que tienen para que nosotros vivamos». Aprendí a respetar la naturaleza y a querer a los animales. Sin estas despedidas diarias, no podíamos irnos a la cama. Este rito era imprescindible. Me estoy emocionando mucho…

La segunda fotografía (foto 150) es de los bisabuelos con todos sus hijos –fueron ocho: cuatro hombres y cuatro mujeres–. Uno emigró a Cuba y no volvió nunca. Yo no le conocí (ahora estoy intentando localizarle), pero ella le recordaba cada noche cuando decía la oración con todo el resto de la familia, porque todos sin excepción nos reuníamos antes de ir a la cama para este ritual. A veces, entre adultos y niños, éramos unas veinte o veinticuatro personas.



Figura 150. Los bisabuelos con sus hijos. Mi abuela, del brazo de su padre.



Foto 151. Mis bisabuelos y una hermana de mi bisabuela: la tita. Se llamaba Generosa. En el porche de la Casa de Nava.



Foto 152. Los bisabuelos y la tita (al fondo).



Foto 153. Mi abuela y sus hermanas en una romería.



Foto 154. Mi abuela (vestido claro) con una hermana y las hijas de ambas. Mi madre cogida de su mano (la más pequeña).

Mi abuela María era la mayor de sus hijas (fotos 153 y 154). Se casó con mi abuelo (foto 155) y se fueron de allí para vivir en la zona minera de Asturias la guerra y la posguerra. Tiempos terribles.



Foto 155. Mis abuelos.



Foto 156. Mis abuelos y sus hijas en una romería asturiana. Mi madre es la primera por la izquierda.

Ella me contaba que le llevaba la comida a mi abuelo al frente de batalla y después atendía su casa. Durante la época más difícil, mi bisabuela acogió en su casa a sus hijas –mi madre y mis tías–. Siempre, a lo largo de la vida, la Casa era un lugar de recogida de personas en dificultades, primero la cárcel y la posguerra, después las huelgas de la minería… y su puerta siempre estaba abierta. Nunca vi la Casa cerrada para nadie. Cuando mi abuelo murió, mi abuela volvió a la Casa, y no salió más de ella hasta su muerte, dieciocho años después. Ella y todos sus hermanos murieron en la misma cama en la que nacieron.

En la foto 150 aparece del brazo de su padre, mi bisabuelo. De todas las mujeres de la familia, sólo mi abuela y otra de sus hermanas se casaron y tuvieron en los dos casos niñas, que siguieron reuniéndose en la Casa, y a su vez ellas tuvieron hijos –yo entre ellos, y yo también llevé a mis hijos a la Casa–. Mis dos hijos aprendieron a caminar y a andar en bicicleta allí.



Foto 157. Mi madre.



Foto 158. Mi madre con todo el grupo familiar.



Foto 159. La tía (en primer lugar) y todas sus hijas, con mi madre (la quinta), saliendo de la iglesia.



Foto 160. La bisabuela con sus tres hijas y uno de sus biznietos en la Casa.

Foto 161. La bisabuela con parte de la familia. Yo estoy con mi padre y mi

madre en el centro de la foto, soy la más pequeña.

En mi quinto cumpleaños con mis primos. Tengo un ojo morado [no aparece la fotografía].

Comentarios

La Casa es un mito social –«todavía la recuerdan en el pueblo»–, un mito familiar y un mito personal. La Casa es como una figura materna acogedora. Representa el afecto, como también lo representa la bisabuela.

La figura de la madre está incluida dentro del grupo familiar y de las mujeres de la Casa. El grupo familiar, el clan, tiene para Elvira mucha importancia, y la figura central es la bisabuela.

Esta figura de afecto, la bisabuela, y la representación de la Casa como lugar generoso –

como el nombre de la "tita", Generosa–, que potencian la creación de redes afectivas es lo que permitió, sin duda, a Elvira ser una niña y una mujer resiliente, sobrevivir a muchas dificultades. Ha asumido valores de sus figuras míticas y ciertos ritos –de agradecimiento– y los ha reproducido, como la solidaridad, el acogimiento y la ayuda a las personas en situaciones difíciles, con las que se siente identificada y comprometida.

Reproduce un guión familiar y de género con el que está a gusto y con el que desarrolla su creatividad.

HISTORIA 10: CONFLICTOS Y DUELOS

La historia que nos cuenta Rosa surge básicamente de una fotografía, la primera que presenta, en la que se ven unos brazos sosteniendo en el aire a un bebé: ella. Destaca también la presencia de un rosal –que yo apenas había percibido–. [No se muestra la foto.]

Ésta fue la primera foto tomada desde que nací. Era como estar flotando. Sólo salen unos brazos. También se me hizo interesante porque había un rosal. Son símbolos de amor, pero yo estaba sola.

Como mi madre me tuvo los primeros cuatro años de mi vida, ella tenía toda una serie de fotos y documentos guardados. Cuando me dejó con mi padre, él cambió las actas de nacimiento, y todas esas fotos, hasta los cuatro años, nunca existieron porque mi abuela materna las guardó.

Mi abuela materna nunca estuvo de acuerdo en que mi madre me diera a mi padre porque pensaba que eso no era correcto. De hecho,

ella la echó de casa por esa razón. Y guardó esas fotos para mí, para cuando pudiera tenerlas.

Mi madre me deja con mi padre a los cinco años, cuando mi padre se casa. Yo asistí a la boda. Y mi padre y su esposa me dejan en casa de la abuela paterna.

Mi madre conoció a mi padre en su fiesta. Ella tenía diecisiete años. Él era ya un importante agricultor, muy joven también. Esa noche ellos se enamoran y mi madre queda embarazada. Mi madre era culta: viajaba, sabía idiomas.

Cuando quedó embarazada, mi madre le tenía mucho miedo a mi abuela porque la maltrataba; había mucha violencia física y verbal, y sabía que le iría muy mal cuando se enterara. Así que ambos –mi madre y mi padre–

ocultaron el embarazo, y la manera de hacerlo fue decir que mi madre se iba a estudiar fuera, para que mi abuela no viera el embarazo, y cuando ya me tuviera, presentarse ante ella conmigo. Y así sucedió. Estuvo escondida.

Cuando nací, hicieron una presentación oficial a toda la familia de mi madre y de mi padre. Todo fue bien hasta ahí, porque mi padre le dijo a mi madre que cuando la familia se enterara se casarían. Pero ese día nunca llegó.

Mi madre continuaba viviendo con su madre y seguía habiendo mucho mal trato y violencia por parte de mi abuela. Le decía que no servía como mujer, que él nunca se iba a casar con ella, que la engañaba con otras mujeres, y que, al final, él la iba a abandonar.

Mi padre nunca se casó con ella porque él era joven, con dinero y vivía la vida con mucha diversión. Yo vivía con mi madre, y ella lo perseguía y decía públicamente que yo era hija de él. Mi madre siempre me ha dicho que desde que nací fui la adoración de mi padre y que él lo demostraba.

Un día él le dijo que se casaría con ella –mi madre le había amenazado con que si no lo hacía no nos volvería a ver ni a mí ni a ella–, pero él ya estaba haciendo los preparativos de la boda con su otra mujer.

Entonces, dice mi tía, que mi madre empezó a tener enfermedades de los nervios, en una situación muy crítica.

Vivíamos con mi abuela materna. Me acuerdo todavía de eso, de las visitas de mi padre.

Cuando tengo casi cinco años, mi padre se casa con su ayudante. Mi madre no podía manejar la situación, fue muy ofensivo para ella. Así que fue a la iglesia el día de su boda y me dejó allí.

Yo crecí sintiéndome abandonada por mi madre. La veía como muy mala. ¿Qué cosa tan mala pudo haber hecho para que mi padre la hubiese dejado? Para mí ella era muy mala, y eso coincidía con la misma visión de mi abuela materna, que pensaba eso de su hija.

Y dice mi madre –esto me lo ha dicho recientemente– que ella me dejó allí y decidió que yo me fuera con mi padre porque no quería que viviese lo que ella vivió al no tener papá. Creyó que yo estaría mejor y tendría mejor vida porque él tenía dinero y una buena posición social.

Mi abuela materna me buscaba y se confrontaba a mi papá. Exigía su derecho porque yo era su nieta, porque aunque mi madre no quería tener a su hija, ella era mi abuela. Hubo unos pleitos terribles. Mi abuela nunca dejó de venir a verme e irme a buscar. Me mostraba que como familia seguían ahí para mí, y que me querían.

No tenía mucho dinero y, sin embargo, viajaba para buscarme. ¡Era maravillosa! Me quería muchísimo.

Siempre me alentaba y me decía cosas como: «Tanto que has sufrido y mira qué maravillosa eres, qué inteligente eres». Siempre me decía cosas positivas. Evidentemente, con mi madrastra yo no tenía eso. Así que con mi abuela era magnífico. Y también me gustaba ver que se enfrentaba con mi papá. Yo creía que nadie se podía enfrentar a mi papá, y eso me dio una visión positiva y fuerte de las mujeres; no que se haya enfrentado, sino que haya aguantado sola. Ella, que era un ama de casa, se enfrentó a mi padre en cualquier lugar. Nunca sucumbió. Su amor por mí era muy grande y evidente.

Yo vivía con mi padre y su mujer. Fui una niña golpeada, pero pensaba que si se lo decía a mi padre no me creería y le haría daño. Y yo pensaba que tenía que cuidarlo –así también me lo hacían creer–. Mi padre siempre me hizo sentir que yo era la más importante. No iba con nadie más que conmigo a su trabajo. Me compraba muchas cosas. Me llevaba a todas partes y me hacía creer que yo era incluso más importante que su pareja. Me sentía la favorita, y eso para mí era suficiente. Las cosas estuvieron bien hasta la adolescencia.

Cuando me hice adolescente, las cosas se distorsionaron por completo

porque yo necesitaba una mamá que me orientara en los procesos de menstruación, el cambio de estado de ánimo. Y mi madrastra sólo me inspiraba miedo y rencor.

Por ejemplo, a los doce años ya era corporalmente una mujer grande, y grande también de tamaño. Mi madrastra es muy esbelta, y como siempre me hizo castigo físico y me golpeaba, cuando llegué a la adolescencia ya no se lo permití; pero no solamente no se lo permití, sino que en alguna ocasión yo le regresé los golpes. Y cuando me vi así, eso fue muy devastador para mí. Que yo tuviera esa capacidad de lastimarla fue para mí muy desconcertante, y eso me causaba muchos conflictos; conflictos graves de pensar que me estaba volviendo loca, que perdía la razón. Quería suicidarme. Todo eso me ocurrió cuando entré en la adolescencia.

Y así fue como me di cuenta de lo que necesitaba a mi madre; antes no me había dado cuenta. Me conformaba con mi abuela y mi padre. La empecé a sublimar. Pensé que era una víctima y que tenía que ir a salvarla. Lo mismo que había hecho con mi padre.

Cuando me hice adolescente, mi padre ya no me cuidaba como antes, porque era ya una mujer y no era correcto. Antes era bonito porque era una niña, pero ahora yo tenía que hacer cosas de mujer, como quedarme en casa y aprender cosas a las que yo no estaba dispuesta. Me querían obligar a lavar la ropa interior, a fregar los platos, a cocinar.[28] No entendía por qué, si teníamos sirvientas que hacían eso. Nunca lo entendí, y nunca antes se me informó. Ahí empecé a ganar peso descontroladamente, engordé diez kilos en un mes, y así progresivamente sin ya poder bajar de peso.

Mi madrastra ya me tenía miedo por lo corpulenta que me había hecho, tenía miedo de que la fuese a lastimar.

Decidí que ya no quería vivir en casa y me fui a vivir con mi abuela paterna, que vivía en la misma ciudad.

Pensé que podía pasar algo muy malo, como que, por ejemplo, mi madrastra me fuera a golpear y yo la matara o hiciera algo terrible. Eso sentía dentro de mí.

Me fui a vivir con mi abuela paterna, y eso duró solamente un año, porque se murió. Entonces, sí que me quedé en el "limbo", volando… O sea, ya sin nadie que estuviera a mi lado. Tampoco podía vivir con la abuela materna porque vivía lejos.

A los quince años empecé a tomar alcohol, mucho alcohol. Eso duró

desde los quince hasta los veinte años. No tenía otra manera de sentirme bien; necesitaba estar así, alcoholizada, para poder salir con amigos de mi edad a quienes yo deseaba sexualmente y por quienes no era correspondida.

Empecé a tener conflictos de que tenía que bajar de peso y empecé a consumir droga que no engordaba. Lo tenía todo revuelto. Mi abuela lo único que hacía cuando me veía era compadecerse de mí. Me decía: «¿Por qué estás tan gorda?». Me daba de comer algo sano y me decía cosas hermosas. Y sin embargo muchos decían que ella era una mujer muy seca. Mi madre no tiene una buena imagen de ella; la ve como una mujer violenta, hostil, seca. Sin embargo, conmigo fue todo lo contrario: dulce, cariñosa, gentil, cálida. Me hacía de comer, de desayunar, de cenar, me bañaba, me atendía, decía: «Tú no hagas nada». Era impresionante su desbordamiento de cariño. Mientras que para mi madre era todo lo contrario.

Empecé a tener problemas de adicción. Me fui a vivir a la gran ciudad a los dieciocho años para estudiar en la universidad. Allí empecé a tener una vida sexual activa. Entre el alcohol, las drogas y la vida sexual activa, sin protegerme, iba absolutamente hacia la autodestrucción. Mi padre me sacó de la universidad y me llevó de vuelta a casa. Yo no pude negarme, era dependiente económicamente.

En ese momento muere mi abuela materna, que era la única persona que yo pensaba que realmente me quería.

Justo cuando ella muere, yo estaba entrando en un proceso de rehabilitación. Me había dado cuenta de que si no hacía algo me iba a suicidar. Era demasiado evidente. Es decir, me vi en la absoluta decadencia: teniendo sexo sin protección. Pensé que me iba a morir.

Pedí ayuda y entré en un centro de rehabilitación a los veinte años. Allí cambió toda mi vida. Y con el apoyo espiritual de unos tíos, que me dieron su cariño, regresé y me recuperé totalmente en mis estudios universitarios. Ellos me becaron para estudiar filosofías orientales y me acogieron en su hogar.

Cuando murió mi abuela, justo en ese momento se me presentó la primera disyuntiva: si regresaba a verla muerta o si seguía adelante con mi rehabilitación. Decidí no ir al funeral. Ahora sé que fue algo acertado porque no lo hubiese podido manejar. Y me rehabilité.

Le pedí perdón a mi madrastra. Ése fue el primer paso de la recuperación: perdonar y dejar el resentimiento.

Le pedí perdón y mi madre, [29] que siempre me había maltratado físicamente, lloró mucho y dijo que yo no merecía la vida que me había dado. Fue muy profunda y muy madre. Cuando vi eso por su parte, el perdón se convirtió en amor porque desde entonces ella se decidió a quererme mucho y a cuidarme también. Por ejemplo, me apoyó porque mi padre decía que la rehabilitación era una excentricidad mía, que yo no tenía ningún problema. Y mi madrastra venía a las fiestas en las que se festejaba mi rehabilitación porque estaba limpia –de drogas– y seguía trabajando en mí. Venía cada año para estar conmigo en esas fiestas en las que celebraba que no había recaído. Y viajaba para venir a mi fiesta. Eso me motivó mucho y fue definitivo para que me mantuviera.

Pero justo en ese proceso me doy cuenta de que soy lesbiana. Me enamoré de una mujer mucho mayor que yo.

Y ahí empieza otra situación. Fue interesante cómo me di cuenta. Yo somatizaba mucho mis problemas: acné, migrañas, problemas del intestino. Muchos problemas de salud. Y cuando me descubro lesbiana y me acepto lesbiana, todas esas enfermedades desaparecieron; se me quitaron todos esos dolores extraños. No volví a tener nada. Así que creí que por ahí iba la cosa.

Me empecé a formar en sexualidad. Por eso estudié; era para mi propio conocimiento más que para ser terapeuta. Cuando me autodefiní lesbiana, la primera necesidad que me surgió fue encontrar a mi madre biológica. No sé por qué, pero sentía que tenía que decírselo, hacérselo saber. Como que a nadie le importaba más que a ella. ¡Pero yo no tenía relación con ella! Lo intenté una vez. Me acerqué. ¿A quién le iba a decir eso?

Tenía miedo de que por homofobia me mataran o algo así.

Yo veía a mi abuela materna –ella murió cuando yo tenía veinte años–, y cuando la visitaba, mi madre aparecía cinco minutos o quince minutos y se iba. Se metía en la casa, me veía y se iba. Nada más. Ni me preguntaba.

No teníamos ninguna plática, [30] nada. Sabía que era mi madre, pero no sentía nada aparentemente.

Continué y terminé mis estudios universitarios, y conseguí un trabajo en la Administración pública. Cuando tuve veinticuatro años, fui a buscar a mi madre para decirle que era lesbiana. No sabía dónde vivía, pero su mejor amiga sí lo sabía. Era muy claro que no podía ir a

su casa. Mi abuela siempre me lo hizo saber muy bien: si me acercaba a casa de mi madre –ella había creado otra familia–, le iba a generar problemas muy serios. Así que nunca iba. En mis fantasías y sueños, fantaseaba que la iba a rescatar, que alguien la tenía cautiva. Al no

poder ir, me acercaba a la casa de su mejor amiga, que me platicaba de mi mamá. Me tranquilizaba saber de ella. Pero a los veinticuatro años fui una vez a buscarla. ¡Y me trató tan mal! Me dijo que había tomado una decisión cuando yo era pequeña y que yo no era nadie para revocar su decisión; que ella tenía otra familia y no iba a perderla por mí. Entonces me dije: «¡Dios mío, sólo me tengo a mí!».

En ese momento inicio mi vida, busco una pareja estable. Al año, mi padre me confronta y me pregunta qué pasa conmigo, dice que algo extraño está sucediendo. Le digo que soy lesbiana. Me responde que en su familia no hay lesbianas y que ya no tiene hija; que si me interesaba seguir en esa vida, no le interesaba saber nada de mí. Pero como tenía una pareja estable, ya no me importó. Y me fui a vivir a Londres.

Pasaron cinco años cuando mi padre me vino a buscar. Creo que se asustó, creía que no volvería a verme. No sé, algo sucedió. Me dijo que, a pesar de todo, me quería. No quería saber muchos detalles de mi vida, pero podía volver si lo deseaba. No le creía mucho porque para mí había sido muy devastador: pasar de tener todo a que al día siguiente no se preocupó de si comía o no –todavía no era autosuficiente económicamente– y eso fue terrible. Pero mi padre me dijo que a una parienta la iba a matar el marido y que regresara para ayudarla.

Como yo trabajaba en prevención de violencia, sentí que tenía que volver y ayudarla.

Y volví a mi ciudad de origen. Y también volví a hablar con mi madre para decirle que había regresado, lo que la sorprendió. La primera vez que fui a hablar con ella no quiso escucharme ni escuchar que era lesbiana, pero esa ocasión le dije: «Así soy y aquí vivo», y dijo: «Muy bien».

Después de hablar con ella, me avisaron de que estaba hospitalizada porque había tenido un paro respiratorio.

«¿Qué le hiciste? Se quiere morir», dijo mi tía. Como yo no quería que se muriera, pensé que ya no podría volver a verla. Prefería que estuviera lejos, pero viva.

Empecé a trabajar en la prevención de la violencia hacia la mujer. Pasados unos años inicié un proceso terapéutico. Sabía que podía tratarme mejor. No tenía relación con mi madre, pero le hacía saber qué es lo que hacía. Empecé con una llamada al año: «Espero que estés mejor. Ahora trabajo en esto». No había respuesta.

Un día me llamó. Habían internado a una amiga suya, víctima de violencia. Me llamó para pedirme consejo –

tenía absoluta confianza y fe en mí, así me lo hizo saber– sobre qué hacer en esa situación. Y desde entonces todo cambió. No sé qué pasó. Si ella pensó que no había rencor. No sé. Fue de nada, de cero a todo. Me quería y también a mi pareja. Me devolvió a mi mamá con nuevas hermanas y un hermano galán.

Ahora tengo una relación directísima con ella. Me consulta cosas personales, íntimas –«¿Qué harías tú, hija, ante este problema?»–. Me trata como a una mujer adulta. Se siente amada y respetada por mí y me lo dice siempre. Es muy bonito. Cuando decidió unirse a mí, me hizo sentir lo que nadie me había hecho sentir. No tengo una palabra para definirlo, pero es como el sentimiento de que no juzga nada. Es un sentimiento que no había tenido.

Ha sido trascendental vivir mi relación abiertamente ante ella con mi compañera. Mi madre me dice que, aunque me vea pocas veces, quiere verme como soy, saberlo todo de mí. Nunca había sentido ese amor así, tan incondicional. Incluso, yo y mi pareja tenemos una hija, y en más de una ocasión, se refiere a ella como "su primera nieta", aunque yo no sea la madre biológica de la niña.

Pasado aproximadamente un año después de realizar la FB, encuentro muy distinta a Rosa y le pregunto qué cambios se han dado desde entonces. Me contesta:

A partir de la experiencia de compartir mi historia, me he pasado recuperándome a mí misma y reconstruyéndome. Inicié un nuevo programa en mi oficina para erradicar la violencia masculina, y me comprometí a no ejercer violencia contra mí misma, particularmente a través de ponerme en situaciones que me causen fricción y tensión y que "me orillan" [31] a consolarme comiendo en exceso. Eso, junto con el buen trato hacia mí misma en la vida cotidiana, me ha permitido bajar veinte kilos. Cada día he podido ser la persona que yo quería ser de pequeña, me gusto, me caigo bien, y eso facilita mucho mi relación con el afuera.

Aún a pesar de los problemas laborales o los que tengo con mi pareja, sé que no tengo que ganar siempre, y también he aprendido a quererme a pesar de no ser siempre la número uno, o la más destacada. Sé aceptar un no como respuesta, y no tengo que estar midiendo mis fuerzas con mis seres queridos. También puedo estar y acompañarlos a ellos.

En este proceso, recuperé el recuerdo de dos tías que estuvieron afectivamente cerca a lo largo de mi vida. Mis dos tías, hermanas de mi papá, que nunca se casaron. Con ellas viví intensas experiencias en relación con el erotismo. Con una de ellas, fui a una disco 32 gay cuando tenía dieciséis años. Y fue muy divertido. Ahí se rompió el tabú de la homosexualidad para mí. Me asustaba más la expresión directa del afecto heterosexual, me dolía ver las “demostraciones” de los adultos cercanos que decían que me querían tanto. Con mi otra tía, pasé innumerables tardes tomando té con galletas, con una mesa llena de flores y velas. Hablando del erotismo y de los hombres. Yo quería ser como ella, sólo que nunca supe separarme adecuadamente, me sentí tan a gusto de su compañía, que terminé borrándola de mi mente y de mi corazón para poder separarnos, borrando también todas las maravillosas tardes que pasamos juntas soñando. Ella decía que podíamos decir que era mi mamá… hasta que se casó a los cincuenta años.

Pero ya las recuperé otra vez a las dos, o por lo menos recuperé sus recuerdos dentro de mí. Me estoy preparando para iniciar a niñas en el deporte, formando equipos en la colonia donde vivo.

14. LA FOTOBIOGRAFÍA DE MARTA

Vamos a exponer un ejemplo de cómo se realiza de forma una FB. Y digo “de forma aproximada” porque cuando se hace en los talleres grupales dura sólo una sesión –una exposición de una hora, como ya comenté anteriormente–, mientras que cuando se realiza en un contexto clínico individualizado, con un objetivo psicoterapéutico para trabajar algún conflicto no resuelto, o con un objetivo sexológico sobre problemáticas sexuales, dura varias sesiones, y posiblemente la descripción se iría interrumpiendo para introducir en paralelo otras metodologías que se considerasen convenientes para el proceso terapéutico.

Marta, que en su formación de Terapia de Reencuentro había hecho ya el taller grupal de la FB, decidió colaborar con su historia en este libro, para que pudiera ser utilizado también como material didáctico para el trabajo con mujeres enfermas, una de las tareas que ella

realiza en la actualidad. Decidimos realizar tan sólo dos sesiones individuales, a modo de ejemplo, y grabar las entrevistas para recoger cómo estructuraba el discurso, cómo percibía los hechos y qué cambios internos se desarrollaban. Se utilizaron las mismas fotos que Marta seleccionó para el taller grupal y que aparecen como material didáctico en un desplegable adjunto al final de este libro. La sesión grupal se considerará aquí como una primera sesión, dado que fue cuando elaboró todo el proceso de selección de fotos y narración. Lo que se presentará a continuación son las dos sesiones posteriores que se grabaron.

En la primera sesión individual trajo las mismas fotos que había llevado al grupo, pero también otras, que quiso aportar para completar o justificar las explicaciones durante la narración. Igual ocurrió en la segunda sesión. Algunas de esas fotos las hemos incorporado a la selección original.

Propongo que la narración que aparece a continuación se vaya leyendo mientras se miran las fotos –es ese conjunto lo que constituye la FB– que se presentan a modo de cuadro adjunto. Esas fotos y en ese orden son la presentación que expone de su historia de vida. Las fotos irán numeradas desde el número uno. Como se verá, y ya he dicho que es bastante frecuente, aparecen más fotos de las que propongo en las instrucciones.

He considerado que era útil respetarlo para ejemplificar el proceso. Algunas fotos de

personas concretas que aparecen en la FB se ha decidido no ponerlas en el libro, aunque hagamos referencia a ellas.

La narración tiene su propia dinámica, no iniciándose la historia necesariamente por la primera foto. Las fotos tiene un orden cronológico; sin embargo, la exposición verbal o narración no es lineal, sino que va haciendo saltos y bucles –de adelante hacia atrás, y viceversa–, por lo que las fotos insertas en el texto no corresponden necesariamente al orden lógico del cuadro, sino a la secuencia descriptiva.

He deseado mantener el texto tal y como se fue exponiendo durante las entrevistas. De ahí que se respeten las repeticiones de frases o ideas, ya que permiten observar aspectos importantes que la persona trata de recalcar. También se han conservado las formas verbales; por lo que a veces se habla en presente –respetando la consigna que se le dio–

y otras en pasado. Es así como, frecuentemente, se narran las historias, reviviéndolas, identificándose con el momento o distanciándose y desidentificándose, pudiendo verlas en pasado.

Hemos eliminado en esta presentación la mirada global, de síntesis del principio, para pasar directamente al análisis de las fotos y la descripción de la FB.

Las historias permiten conocer los contextos históricos y socioculturales, los mandatos y conflictos de género, conflictos emocionales, guiones de vida, familiares, el desarrollo de la sexualidad y de la construcción de la identidad sexual... para poder comprender cómo ha vivido su vida la persona que cuenta la historia, cómo ha percibido su mundo y cómo ha respondido ante él, cómo ha resuelto sus conflictos internos y externos, los duelos que ha realizado y los que tiene pendientes y cómo ello ha afectado o afecta a su vida, cuál es el nivel de conciencia que tiene acerca del mapa de su vida, qué herramientas o estrategias ha utilizado para adaptarse o no a una situación dada, cómo resume su vida y cuáles son sus perspectivas.

La historia de Marta es una historia "normal", una historia corriente enmarcada en unas circunstancias o contexto histórico determinado, la década de 1950 y los años anteriores a la Guerra Civil; esa España rural que emigraba a las ciudades y la vida en la España franquista.

Quiero recordar que una historia no se juzga. Como terapeuta, se escucha, se acepta la narración y se anima a continuar, a investigar, a escuchar las propias sensaciones, emociones y pensamientos que surgen, a comprender la historia, el porqué pueden actuar los personajes, y finalmente se ayuda a elaborar los duelos necesarios, a perdonar y perdonarse lo que hubo, lo que se hizo o lo que no se hizo, y a despedirse de ese

pasado que forma parte de nuestro presente pero que, integrado, ya no nos condiciona.

Podemos iniciar una nueva vida con la conciencia que tenemos de las cosas, que nos hace más libres para poder actuar de la forma que consideremos más adecuada y para agradecer lo aprendido a través de la experiencia y lo positivo que hemos recibido a lo largo de nuestra vida y también de nuestros ancestros, valorando qué estamos dejando al mundo, qué aportamos. El agradecimiento es una fase posterior, sutil e importante en el proceso de elaboración de duelo para renacer posicionándonos en otra realidad.

No puedo saber cómo ocurrieron las cosas realmente, pero lo que interesa es cómo se perciben. Los hechos objetivables, la realidad social, los símbolos, sirven para entender el contexto, pero la FB trabaja con la realidad subjetiva a partir de la cual construimos nuestro mundo y nos situamos y nos posicionamos en él.

Esta historia, como cualquier otra historia, es única y subjetiva. Pero lo que me ha parecido especial y quiero resaltar es el nivel de conciencia de quien cuenta su historia, Marta, su darse cuenta, el conocimiento que ha adquirido por los duelos y conflictos elaborados, por el tránsito de una enfermedad que le enfrenta a la muerte, por su gratitud a la vida y su compromiso con la misma, con las mujeres y hombres, y en especial con las mujeres enfermas de cáncer de mama, a quienes va dedicada esta FB.

A continuación, abre el cuadro desplegable que está al final del libro para ir mirándolo mientras lees la historia de Marta.

HISTORIA DE VIDA

Primera sesión individual con Marta

MARTA: Algo que he descubierto este verano –ya había muerto incluso mi madre– es que mi abuela paterna estaba de criada en una casa. El señor de la casa –que es mi abuelo– se quedó viudo y se casó con mi abuela. O

sea que mi padre tenía tres hermanos mayores y dos hermanas. Pero mi padre jamás nos habló de sus hermanos en esta etapa de su vida, ni a mi madre, ni a mí.

Hace algunos años, mi tía quiso ir al pueblo de mi padre y la acompañé; fue entonces cuando los conocí y mi tía me contó toda la historia. Hasta entonces nunca supimos nada ni mi madre ni yo.

TERAPEUTA: Tu padre tiene dos hermanas del segundo matrimonio de su padre, y tres hermanos. Y él habla de sus hermanas, pero no de sus hermanos…

MARTA: No, nunca. Cuando él tenía tres años, murió su padre y se fue a vivir a Barcelona con sus dos hermanas y con su madre. Mi tía conoció a mi tío, que era de Barcelona, y estaba en Madrid durante la Guerra Civil. Se fueron a vivir a Barcelona. Mi tía, que era mayor que mi padre, sí que mantuvo relación con sus



hermanos, y cuando he ido con ella, me ha presentado a los familiares. Pero mi padre no, jamás nos contó eso, nos lo ocultó.

TERAPEUTA: ¿Era como un secreto de familia?

MARTA: Sí. Era el secreto de mi padre.

Ésta es la madre de mi padre cuando mis padres se casan. Es la única abuela que he conocido (foto 11).

Foto 11.

Tengo buen recuerdo de mi abuela, pero me cuentan que era una mujer especial: cariñosa con los pequeños, pero rígida con mi padre y sus hermanas. Aunque aquí no quería que se casara con mi madre, luego la quiso muchísimo.

TERAPEUTA: En la foto se ve a tus padres contentos, pero ella no lo está.

MARTA: No, ella no quería que mi padre se casara con mi madre. Ésta es mi abuela materna (foto 1). No la conocí.



Foto 1.



Foto 2.

Éstos son mis abuelos maternos cuando se casaron (foto 2).

TERAPEUTA: ¿Por qué se casó de negro?

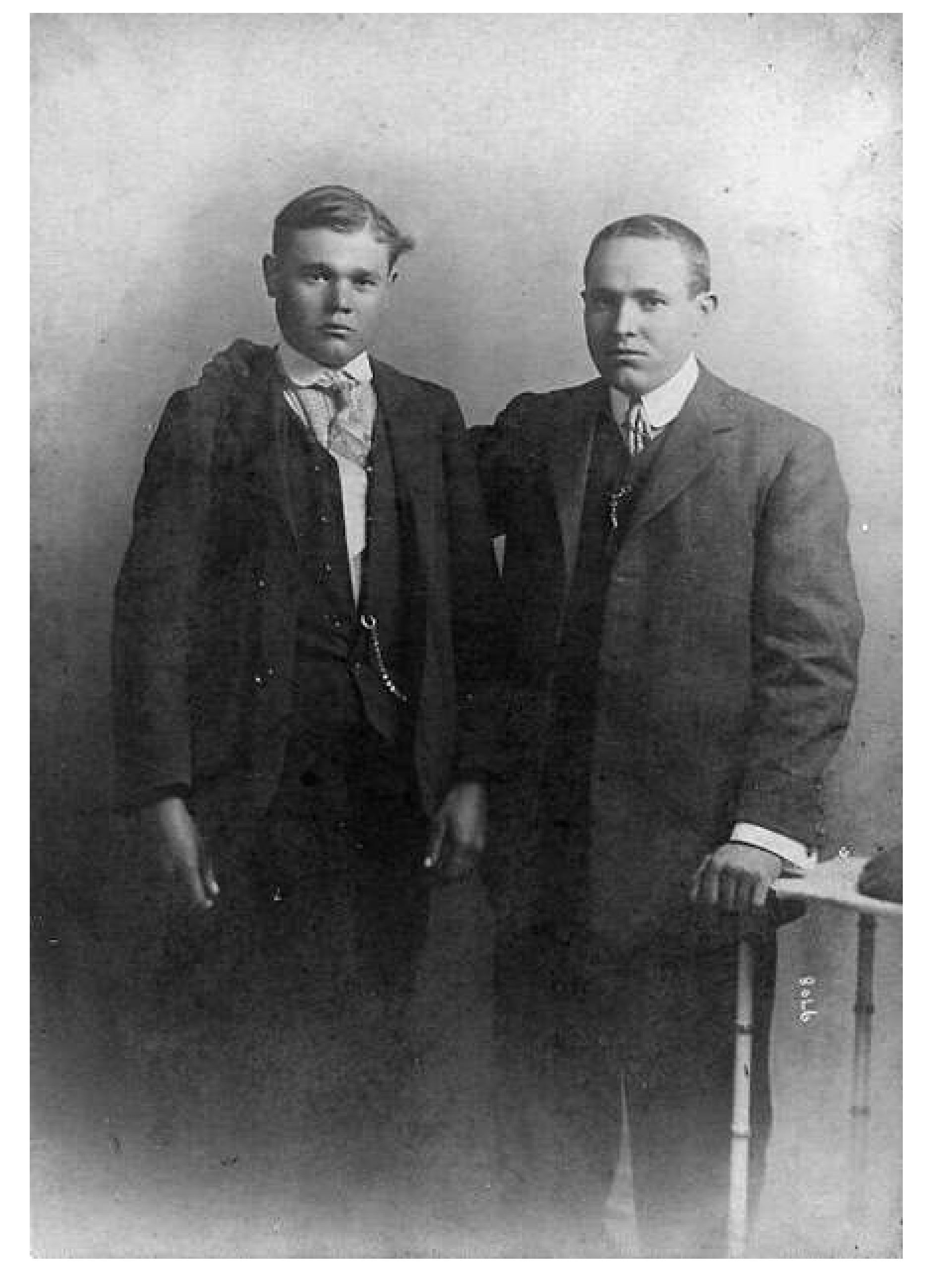
MARTA: No tengo ni idea. Nunca me había llamado la atención.

TERAPEUTA: A veces se casaban de negro cuando eran segundas nupcias o cuando se consideraba que eran

“mayores”. Por ejemplo, en épocas en las que lo habitual para las mujeres era casarse hacia los dieciocho años, casarse a los veinticinco podía considerarse casarse “mayor”.

MARTA: O por muertes de familiares. En esa época el luto se llevaba durante dos años. Mis abuelos murieron en la Guerra Civil. Mi abuela murió primero, de cáncer de colon, y mi abuelo de un electroshock, porque la pérdida de su mujer no la superó, y mi madre tuvo que llevarle a un hospital. Y aunque no los conocí, eso siempre se me ha quedado muy grabado.

Mi madre tuvo una adolescencia muy dura, con muchas responsabilidades. Su hermano –que fue muy significativo para mí– se tuvo que exiliar a Francia. Era republicano. A mi madre le tocó asumir el cuidado de



mi abuela, tener un hermano que no sabía dónde estaba y con el que no podía contactar, y a los seis meses la muerte de mi abuelo.

Mi abuela era de La Rioja, conoció a mi abuelo en Barcelona, donde se fue de sirvienta y trabajaba en una casa de cocinera.

TERAPEUTA: Curioso, las dos abuelas han sido sirvientas en alguna casa.

MARTA: Me decían que cocinaba muy bien. Mi abuelo tenía una bodega. El abuelo era de un pueblo de Tarragona. Montó una bodega en Barcelona. Le dio estudios a mi tío. Mis abuelos tuvieron a mi madre y a mi tío (foto 5).

Mi abuelo paterno no sé a qué se dedicaba. Mi padre murió cuando yo tenía quince años y me decía: «Cuando seas mayor, ya te contaré cosas de mi familia que ahora no te quiero contar».

Foto 5.



Foto 7.

Ésta es mi madre en su primera comunión (foto 7). Mi madre siempre pensó que a su hermano –mi tío– le habían dado estudios y que a ella no, y por el contrario que ella había cargado con la responsabilidad de todo.

Ésta es mi madre cuando era pequeña (foto 6), y éstos deben ser de la familia (fotos 3 y 4).



Foto 6.

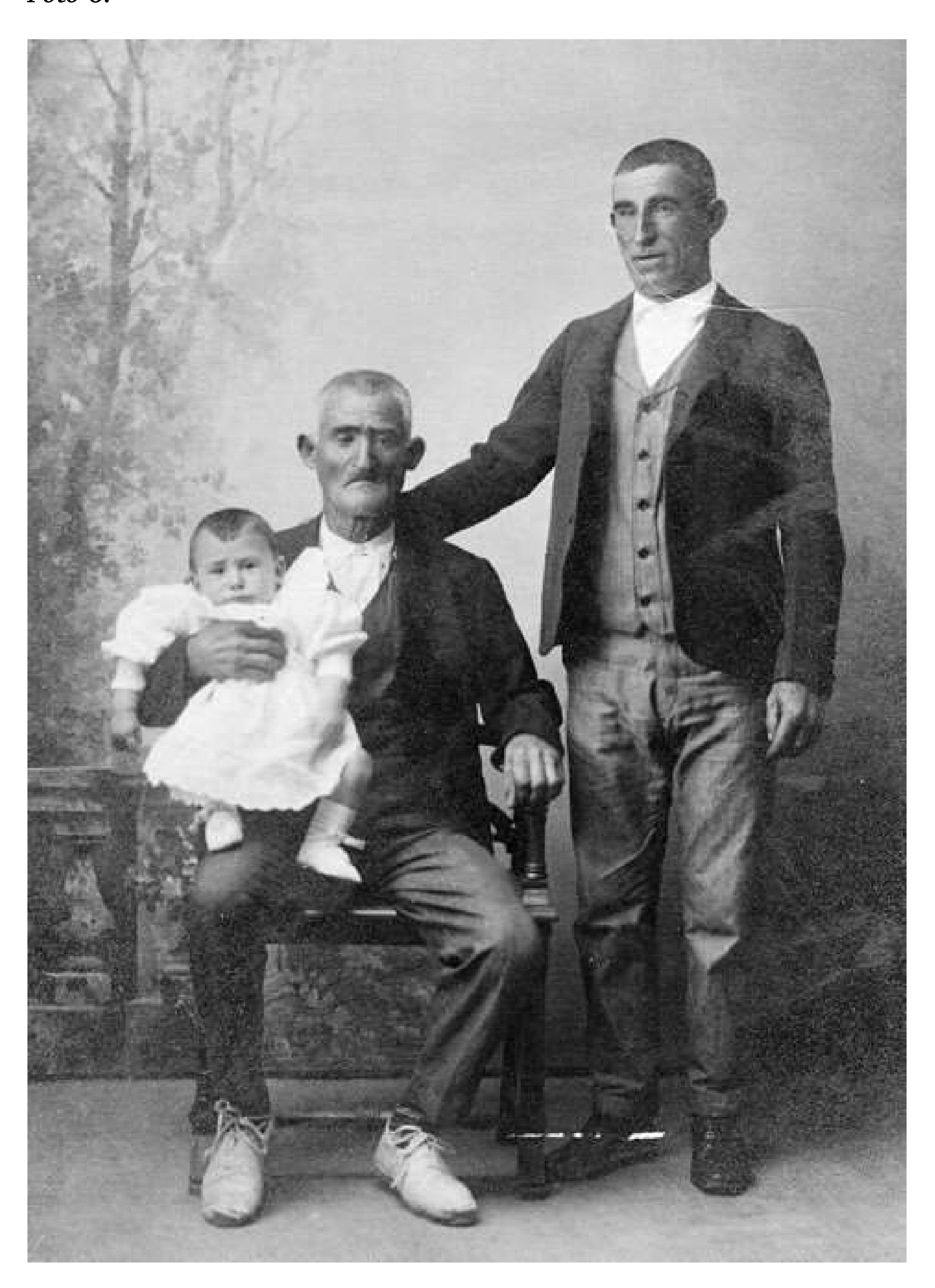


Foto 3.



Foto 4.

En esta foto [en el reverso de la foto 4] pone sesenta y cinco y sesenta y cuatro años, pero parecen mucho mayores. Posiblemente se envejecería más rápidamente. Seguro que han trabajado en el campo, porque tanto

[la familia] por parte de mi abuelo como [la] de mi abuela trabajaban en el campo.

Mi madre me tuvo a los cuarenta años (foto13).



Foto 13.

Se casó mayor, con treinta y tantos (foto 12).



Foto 12.

TERAPEUTA *(Comento que, posiblemente, por eso no se casó de blanco).*

MARTA: Mis padres se conocen en Barcelona. Vivían en calles paralelas. Una bomba había destrozado la casa de mi madre y les dieron otra casa y allí, en la calle de al lado, conoció a mi padre.

Mi madre trabajaba en el textil, en fábricas. Mi padre era camarero, pero tuvo mil oficios: boxeador, trabajó en un circo, *etc.*

Éstos son mis padres el día que se casaron (foto 11). Me sorprende ver la cara de mi abuela y la de mi madre: mis padres alegres y mi abuela muy seria. Sé que mi abuela no quería que mi padre se casara. Quería otra novia para mi padre, porque mi madre era seis años mayor que mi padre. Mi madre siempre se escondió la edad, incluso falsificó el carnet de identidad, y cuando se jubiló, hubo que arreglarlo. Siempre decía que tenía seis años menos.

TERAPEUTA: En esa época lo habitual era que la mujer fuera más joven que el hombre…

MARTA: Es curioso porque yo también soy mayor que mi pareja.

TERAPEUTA: O sea que eso se repite.

MARTA: Sí, eso lo he observado.

En el barrio de Gracia, donde vivíamos, había mucha vida en la calle: fiestas, juegos… Mi madre siempre me dejaba al cuidado de alguien,

porque los turnos eran de doce o catorce horas diarias de trabajo. Venían familiares del pueblo a cuidarme y también vecinas.

Foto 17.

Foto 26.

Esa foto me gusta mucho: el que me acariciara, me cogiera… porque no recuerdo muchas caricias de ella (foto 13).

Las dificultades que tuvieron mis padres como pareja repercutieron bastante en mí y las sonrisas que había al principio (foto 17)… ¡mira cómo son al final! *(Busca foto, número 26, y la añade a la FB.)* TERAPEUTA: ¿Qué dificultades tenían tus padres?

MARTA: Mi padre bebía bastante y eso hacía que se quedara sin trabajo. Económicamente, la que sacaba a flote a la familia era mi madre. Mi madre me responsabilizaba para que fuera a buscarlo al bar.

TERAPEUTA: ¿Tuviste más hermanos o hermanas?

MARTA: No. Mi madre tuvo dos abortos espontáneos y una niña, que nació y al mes murió. Le habían puesto el mismo nombre que a mí.

TERAPEUTA: O sea que tú naces la cuarta después de dos abortos y una niña que muere; luego naces tú y te ponen el mismo nombre que a ella.

MARTA: Nunca le había dado importancia a eso porque me he sentido muy querida. Mi madre me deseaba y mi padre también.

TERAPEUTA: ¿Y por qué bebía tu padre? ¿Por qué crees que bebía?

MARTA: Pienso que por la sociedad que le tocó vivir y por la rigidez mental de mi madre en cuanto a sus relaciones sexuales. Mi madre, en ese aspecto, era una mujer bastante clásica. Para ella las relaciones sexuales eran “el uso matrimonial”. Sin embargo, en otros aspectos –laborales y sociales– era muy avanzada para su época, como mi padre. Mi padre era más abierto y le encantaba disfrutar de la vida. Era más aventurero. Con los trabajos que tenía se relacionaba mucho con la gente. Conocía a más mujeres. Siempre ponía música.

TERAPEUTA: Cuando dices que conocía a más mujeres, ¿quieres decir que tenía relaciones con otras mujeres?

MARTA: Creo que sí, pero eso nunca lo supe. Es otro secreto. Pero estoy convencida. Los horarios de trabajo de ellos eran opuestos. He traído estas fotos en las que están juntos porque quizá sean las únicas que tengo que estamos juntos los tres en mi infancia, porque mi madre trabajaba durante la semana y mi padre, camarero, libraba entre semana (fotos 17 y 26). Entonces, cuando libraba mi padre, yo me iba con él, y los fines de semana estaba con mi madre.

TERAPEUTA: O sea que las fotos que tienes con ellos son la 17 y la 26.

MARTA: Eran siempre acontecimientos; pero yo admiraba a mi padre y no podía oír hablar a nadie mal de él, incluso después de muerto. Poco a poco fui reconstruyendo, valorando a mi madre de otra manera, e hice las paces con ella; ella sacó adelante a la familia.

Mi padre era de izquierdas y vivía en una sociedad totalmente reprimida.

Él siempre me hablaba de que había estudiado en un colegio de la República. Se leía todos mis libros para ver qué me enseñaban en la escuela.

Mi madre se adaptó a la situación política del país, quemó los libros de mi tío por miedo a las represalias. No podía tener correspondencia con él, pero cuando pudieron hacerlo, se mandaron cartas en clave. No se contaban problemas, ni se decían nada, porque las cartas que recibíamos –eso lo he vivido yo– venían abiertas por la censura.

TERAPEUTA: Dices que tu madre se adaptó. ¿Y tu padre?

MARTA: No, mi padre, aunque era castellano, hablaba catalán en los trabajos, y eso le suponía que le echaran; oía una emisora que se llamaba La Pirenaica y me la hacía buscar a mí porque yo tenía mas sensibilidad en los dedos. A mí me apetecía oírla. Mi madre nos echaba la bronca porque nos decía: «Nos van a oír y nos van a denunciar».

Mi madre me decía: «Tienes que ir a misa; yo no creo, pero tú debes ir; en casa hablamos catalán, pero tú en la calle no puedes hablar catalán».

TERAPEUTA: ¿Te enviaban dos mensajes distintos?

MARTA: Sí.



TERAPEUTA: ¿Tú eso cómo lo vivías?

MARTA: Eran mensajes totalmente diferentes. Me gustaban más los mensajes de mi padre.

TERAPEUTA: ¿Tienes una mayor identificación con tu padre?

MARTA: Sí, sí.

TERAPEUTA: Estaríamos en la foto 14. Nos hemos ido mucho más adelante.

MARTA: Me sorprenden los saltos que hago al contar mi vida. De la foto que hablé de las caricias de mi madre (foto 13), estoy hablando de la foto de mi tío (foto 25) o de las dificultades de mis padres (foto 26). Bueno, sigamos.

Ésta es la familia del pueblo, la de mi madre (foto 16). En las vacaciones de verano, me iba allí. Aprendía siempre cosas nuevas. Aquello era para mí… la vida en el campo, las canciones prohibidas… *(Muestra expresión de gran alegría y emoción.)*

Foto 16.

Esta tía *(no se muestra foto)* venía también a cuidarme a Barcelona. En

el pueblo hablaban catalán –no sabían hablar castellano–, y cuando venían a Barcelona, tenía que ir mi madre con ellos porque no sabían hablar castellano. Me cuidaban.

Continué yendo al pueblo hasta los quince años.

TERAPEUTA: ¿Fue un período agradable para ti?

MARTA: Sí, mucho. Y cuando libraba mi padre, me iba donde estaba su familia. Aquí está mi tía paterna *(no se muestra foto)*, me quiere muchísimo. Siempre me envía mensajes de: «Vive, pásatelo bien».

Toda la familia de mi padre es completamente diferente a la de mi madre. Ahora me estoy dando cuenta. Para la de mi madre, lo más importante es el trabajo; por eso yo me vine a Madrid, porque tenía trabajo. Hice como mi tía, conocí a mi pareja y me fui con él a otra ciudad.

El mensaje de la familia de mi padre es también el trabajo, pero sobre todo pasárselo bien. Por eso hacíamos reuniones familiares, nos dábamos abrazos, besos…

Me veo en estas fotos (14 y 15) con los juguetes divertidos que siempre me traía mi padre. Jugaba mucho.

Tendría unos dos o tres años.



Foto 14.



Foto 15.

Esta niña era muy amiga mía, y se murió cuando yo tenía diez años de cáncer en los huesos. Estábamos muy unidas. Para mí fue muy traumático, y además porque no me dejaron verla cuando murió. *(No se muestra foto.)* Cuando estaba enferma, sí la veía, pero cuando estuvo más grave, nos llamábamos. Su médico les dijo a mis padres que podría ser contagioso y que no podía ir. Lo viví muy mal.

Yo he sido hija única, pero no he estado sola, porque jugaba en la calle *(presenta foto jugando con muchos niños; no se muestra la foto)* o estaba con esa familia. Mi madre nos ayudaba en los deberes.

Éstas son fotos de disfraces o divirtiéndome, haciendo “monerías” para que mi padre me fotografiara… Tengo muchísimas fotos (fotos 18 y 19). Son parecidas a otras de mis padres (foto 10) en las que se

disfrazaban.

En esta foto (foto 23) me veo como ahora; el remolino del pelo… Me reconozco como ya más adulta.



Foto 18.



Foto 19.



Foto 10.



Foto 23.

(Añade dos fotos: la foto 9, de la madre, y la foto 8, del padre, como homenaje a ambos. Las añade a la FB.)

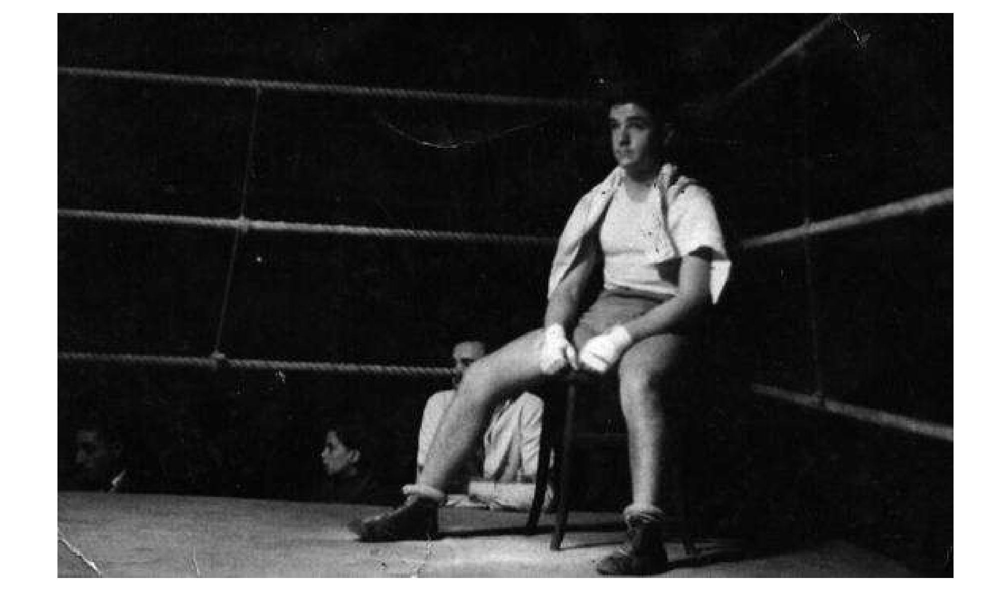


Foto 8.



Foto 9.

Este verano han estado en mi casa cuatro generaciones de mi familia: mi tía, con ochenta y nueve años; su hija (mi prima), con sesenta y tantos; la hija de mi prima, que tiene casi cuarenta, y la biznieta.

Mi tía me contó cosas que no sabía de mi padre, historias familiares que desconocía. Mi pareja nos preparó la comida para que estuviéramos solas hablando. Nos lo pasamos muy bien.

TERAPEUTA: Hemos saltado a tus diez años (foto 23).

MARTA: Me reconozco en esa foto como que no soy ya una niña (foto 23).

Ésta era la amiga de mi madre que fue mi madrina *(no se muestra la foto)*. La sexualidad para ella no existía. Su novio murió en la guerra y ya no quiso ningún novio más. Era un mensaje muy duro. No aceptó nunca a mi pareja porque era madrileño y prefería un novio catalán.

Segunda sesión individual con Marta

MARTA: *(Trae más fotos y amplia la FB.)* De pequeña, me enteré, husmeando en el libro de familia, de la diferencia de edad de mis padres.

Estaba buscando el fallecimiento de mi hermana, la que murió antes. No aparecía –aunque yo vi el certificado–

porque en esa época no se les podía registrar si no estaban bautizados.

(*Está sacando otras fotos de la familia, de la boda de los padres –álbum–, y me va describiendo a sus tíos y a sus primos.*

Comentamos cómo, en las diferentes fotos de la boda de sus padres, se puede ver el enfado de la abuela paterna, mientras que a su madre y a su padre se les ve felices.)

MARTA: En el barrio de Gracia, donde yo vivía, había mucha relación entre los vecinos, las puertas estaban abiertas; mi madre se iba a trabajar y me dejaba en la cama de los vecinos… Las relaciones eran muy buenas.

Aquí aparece mi tío (foto 25). Es una persona muy significativa para mí, porque siempre me apoyó. Hasta el 75, que murió Franco, no lo pude conocer. Vino en el 68 porque trabajaba en la Federación

Mundial de Sindicatos.

Le retuvieron el pasaporte, pidieron informes a los vecinos, pero como no había tenido crimen de guerra, lo dejaron marchar. Ya no volvió hasta el 75. Mi padre ya había muerto –murió en el 73–, y para mí fue una persona significativa. Me apoyó en todo; por ejemplo, cuando yo decía que no me quería casar. Venía a nuestra casa con su familia. Tenía muchas cartas de él; algunas se las he dado a sus hijas. Lo conocí a los dieciséis años.



Foto 25.

TERAPEUTA: Estamos dando un salto grande; antes hablabas de tu madrina, de cuando tú tenías cinco o seis años.



Foto 27.

MARTA: Aquí murió mi padre (foto 27).

TERAPEUTA: Pero continúa habiendo un salto, ¿no? ¿Cuántos años tenías?

MARTA: Catorce años.

Yo nunca salía con mis padres juntos, sino que siempre era por separado. Con mi madre los fines de semana y con mi padre entre semana. Mi padre era camarero y no libraba los fines de semana, y mi madre era al contrario, trabajaba en la fábrica. Una de las pocas fotos que estoy con ellos dos juntos fue, por ejemplo, en la boda de mi prima (foto 17).

Se ve luego cómo ha cambiado la expresión de mis padres cuando

están juntos (foto 26). Cuando era pequeña, se les veía bien todavía, pero ésta es la etapa poco antes de que muriera mi padre. Bebía y tenía muchas dificultades, como ya te comenté. Mi madre lo pasaba mal y yo, como consecuencia, tengo la cara bastante triste. *(Pone juntas la fotos 17 y la 26 para compararlas.)*

TERAPEUTA: ¿De qué murió tu padre?



MARTA: De accidente de coche.

En ésta de la comunión yo tenía ocho años (fotos 20-22).

Foto 20.

Mis padres se resistían a que hiciera la comunión. Yo también. No hubo convite. Todas las demás niñas tuvieron convite menos yo. Se dijo que porque tuvo un accidente el hermano de la madrina, pero creo que eso fue la excusa; ni mis padres podían económicamente, ni les parecía bien. Mi madre quizás por lo económico y mi padre por la ideología.



Foto 22.



Foto 21.

Esta foto (foto 21) es muy significativa. Como mi padre se vio obligado por el colegio a que tomara la comunión, y él estaba en contra, quiso que se nos hiciera esta foto para que se viera el yugo y las flechas, por lo que significaban como símbolo.

TERAPEUTA: ¿Cómo recuerdas no haber tenido convite?

MARTA: No lo recuerdo nada mal; es que me hablaban bastante de por qué eran las cosas, sobre todo mi padre.

Me decía que lo más importante era el estudio, que yo, si quisiera casarme y vestirme de boda, ya lo haría.

Después de la comunión ésta es la foto que estoy más triste (foto 23). Yo siempre tuve mis escapes con el deporte (foto 24). Estaba todo el

día con los patines puestos e iba a hacer gimnasia. En el colegio era la primera en gimnasia, me daban medallas. El deporte para mí siempre fue una evasión. Eso y los veranos en Tarragona, hasta los quince años, donde estaba todo el día en la calle.



Foto 24.

Además, al ser hija única, especialmente mi madre quería que estuviera con más niños, y me apuntaba a muchas actividades para hacer en grupo. Todos los sábados me iba con el *esplai*, que era un grupo que estaba organizado dentro de la iglesia pero no era religioso en el que se hacían muchísimas actividades. Ésa fue la época en la que se me decía: «Eso no lo puedes hablar en la calle, en la calle tienes que hablar castellano, pero aquí puedes hablar catalán». En el *esplai* me enseñaron muchas canciones en catalán que yo ya me sabía porque me las habían enseñado a escondidas mis tíos del pueblo porque estaban prohibidas… *Els segadors*. Mi padre también compraba discos de Andorra: de Raimon, Paco Ibáñez… Por otra parte, mi madre cortaba mucho eso por miedo a que nos oyeran los vecinos. Siempre he vivido

en esa dualidad.

En esa etapa no debería llevar muy buena alimentación; no he sido muy buena comedora de pequeña y me descubrieron una escoliosis. Se nota mucho. Me lo descubrió la madrina cuando me hacía los vestidos.

Seguramente la causa fue que hacía muchísimo deporte y no comía lo suficiente. Mis padres me llevaron a un médico particular, el mejor que pudieron encontrar en Barcelona. Este médico me trató los años más críticos, desde que tuve la menstruación, a los once años, hasta los quince. Se me desvió mucho la columna. El médico no supo tratarlo. Me decía que hiciera natación, y a mí me daba pavor meter la cabeza dentro del agua en esa época. Ahora me estoy dando cuenta de que no he traído fotos de esa época. Fue una época muy difícil para mí: de golpe no puedo ir a gimnasia, no puedo hacer nada. Mi madre me compró una tumbona y me la puso en el balcón y dije: «¿Ahora tengo que estar todo el día en la tumbona?». El médico me dijo que no podía levantar pesos… Todo lo que yo había hecho: excursiones, montaña (no me dejaban llevar la mochila)… me dijeron que no lo podía hacer.

TERAPEUTA: ¿Por eso hay un vacío de fotos en esa época?

MARTA: Pues sí, me doy cuenta ahora. La verdad es que es bonito ver cómo es significativo no traer fotos de esa etapa.

Entonces, viendo que la cosa iba a más, y como mis padres estaban muy preocupados por el tema de la columna, me llevaron a un hospital grande. No fue culpa de ellos el que ahora esté así, fue culpa de una mala praxis del médico, que era el que atendía también a la gente del barrio y que llevaba a esa niña –esa amiguita de la que te hablé– cuando estuvo terminal y que me prohibió verla. Aún recuerdo su nombre.

Mi padre y mi madre ya estaban muy preocupados. Había antecedentes familiares. A una de mis primas también le pasó lo mismo: escoliosis desde el nacimiento, pero a ella la operaron; le pusieron una prótesis, pero rechazó y tuvieron que operarla muchísimas veces. Mi padre estuvo muy cercano a ella, y no quería que me pasara lo mismo. Hablaron con los traumatólogos –yo estaba fuera de tiempo porque ya había dado el

“estirón”– y les preguntaron qué ocurriría si no me operaba, porque si sólo era un problema estético preferían que yo lo decidiera cuando

tuviera dieciocho años. Así que no me operé.

Me obligaron a ir a natación. Yo me escondía, mojaba la toalla y el bañador como si hubiera ido a la piscina, pero no iba porque me daba pavor meter la cabeza debajo del agua. Podía cruzar la piscina, pero no meter la cabeza bajo del agua y respirar.

He aprendido a hacerlo hace dos años, porque ya era una cosa del pasado. Así que fui a un cursillo de natación de adultos y lo resolví.

TERAPEUTA: Es curioso. Me llama la atención porque eres espeleóloga y te metes en cuevas profundas, túneles, lo que mucha gente no podría hacer por claustrofobia, y sin embargo no podías meter la cabeza dentro del agua…

MARTA: No podía. Podía bucear, pero coordinar la respiración, coger aire y soplar dentro del agua, imposible.

Eso debe tener algún significado.

TERAPEUTA: ¿Cómo naciste? ¿Tuvo dificultades tu madre en el parto o tú al nacer?

MARTA: Creo que no.

TERAPEUTA: Entonces, ¿desde qué edad no tienes fotos?

MARTA: Desde los once, que tuve la regla y empecé con los problemas de la columna, hasta los catorce.

(Entre las fotos 24 y 26 hay un espacio en blanco. El tío –foto 25– está colocado ahí, pero en realidad es un mito idealizado desde la infancia y no guarda orden cronológico.)

TERAPEUTA: ¿Ése fue un período de crisis?

MARTA: Sí.

TERAPEUTA: Entonces, con esto acabamos la infancia y empezamos la adolescencia. Y en la adolescencia hay un período de crisis de los once a los catorce años más o menos, por la escoliosis…

MARTA: Sí, pero además por los problemas de mi familia… Los problemas de mi padre con el alcoholismo (foto 26).

TERAPEUTA: ¿Los problemas del alcoholismo fueron sólo en esa época o siempre?

MARTA: Creo que siempre, pero en esa época se me hizo responsable de ir a buscarlo al bar. Ya estaba harta.

Por otra parte, los mensajes de mi madre eran: «Tu padre es así, pero te quiere mucho, nos quiere mucho; pero tiene este problema, que es grave y hace daño». Y yo, verdaderamente, sentía que me quería. Pero, por ejemplo, yo tenía que ir al bar y le decía: «Papá, que quiero jugar al ajedrez», y me lo traía del bar. A lo mejor yo no tenía ganas de jugar al ajedrez, pero sabía que era la forma de llevármelo de allí. Así que tuve que aprender unas herramientas a una edad muy temprana: tener que decir algo para conseguir otra cosa, mentir y no poder decir la verdad, porque si la decía mi padre se quedaba en el bar. Y si utilizaba otras estrategias –

«Vamos a hacer esto o lo otro»–, mi padre se venía conmigo.

Fue una etapa muy dura, porque era un barrio y todo el mundo sabía que mi padre bebía. Tampoco era algo que socialmente estuviera mal visto, porque los padres de la mayoría estaban en el mismo caso. Muchas veces íbamos juntos.

Ésa era una parte. Había otra parte que era ir todos juntos –padres, niños…– a ver los partidos del club de fútbol del barrio.

Fue una época muy dura también para mi madre. Mi padre dejaba los trabajos. Luego tuvo una hemiplejia, con cuarenta años, por ser fumador, por la bebida, por sus subidas de tensión. Dejó de ser camarero y se puso a trabajar vigilando en el puerto, en un pueblo donde vive mi familia.

En esa etapa, mi madre se reconcilió bastante con él porque la enfermedad le hizo cambiar de hábitos. Dejó de fumar, alguna vez bebía, pero poco, y cambió de actividad.

Mi padre murió allí de accidente de coche. La carretera estaba pegada al puerto y al pueblo. Había un coche mal aparcado en el paso de peatones. Mi padre cruzó la carretera por la noche. En ese tramo sólo se puede ir a cuarenta kilómetros por hora, pero vino un coche con chicos, que salían de celebrar que habían terminado la mili, e iban a ciento sesenta kilómetros por hora. El compañero que acompañaba a mi padre estaba ágil, saltó y no le pilló el coche; pero mi padre, con la hemiplejia… El coche lo mató en el acto. Eso para mí fue muy duro.

Hice un duelo patológico, porque no es lo mismo una muerte tras un proceso de enfermedad, como lo viví con mi madre, que de repente. Hice un duelo patológico. Iba al metro a ver si veía a mi padre.

Cuando murió, no nos dejaron verle porque quedó muy mal, y sólo lo reconoció una de mis primas… *(La voz se le corta, retención de la emoción. Llanto.)*

Nadie más tuvo valor. Luego hubo juicio. Mi madre no quería el dinero, porque decía que la vida de su marido no se pagaba con dinero. Pero la familia dijo que serviría para que yo pudiera estudiar. *(Estalla en llanto.)* Hacía mucho que no lloraba por la muerte de mi padre.

TERAPEUTA: Cuando tú rememoras, aflora toda esa emoción…



MARTA: Ésta es la última foto que me hizo. Iba disfrazada (foto 27). Como siempre, haciendo las cosas originales con mi padre, las cosas de estudio con mi madre.

Foto 27.

Aquí fue una crisis brutal con mi madre. Yo en la adolescencia, quince años. *(No se muestra foto.)* TERAPEUTA: ¿Cuando muere tu padre es cuando empiezas la crisis con tu madre?

MARTA: Hasta ahí, no; no había ni buena ni mala relación. La veía como la persona que prohibía. A partir de ahí fue muy dura. Mi madre me dijo la noche que murió mi padre que saldríamos adelante, que no me preocupara, que tenía que estudiar y que trabajando saldríamos adelante *(llanto)* y así ha sido. Tuve siempre el apoyo de mi tío.

TERAPEUTA: ¿Éste es el tío que has incorporado ahora a la FB (foto 25)?

MARTA: Mi tío venía con su familia a pasar un mes cada dos años. Las relaciones entre mi tío y mi madre no eran buenas. Mi madre lo veía como una carga, porque ella era muy servicial y al haber gente en casa tenía que trabajar más. Ahora lo comprendo.



Por mi parte, la relación con mi tío era muy buena.

Por esa época me dediqué a trabajar los fines de semana y a estudiar. También me iba a hacer excursiones.

Nadie hablaba español más que mi tío. Mi tío hablaba seis idiomas. Fue para mí una gran apertura. Mi tía tuvo muchas dificultades. Me

quería mucho. Para comunicarnos, nos ayudábamos del diccionario, pero no hacía falta hablar porque la comunicación era profunda.

Luego he visto que a mí mi tío me daba toda la libertad, pero a su hija no. Y mi madre estaba en contra y me decía: «Si viviera tu padre, esto no lo harías» –la figura de autoridad siempre fue mi padre–, o: «Tu tío te da alas, pero no eres su hija».

Yo siempre iba vestida de chico porque mi padre poco antes de morirse dijo que era una pena que no hubiera sido un chico, y así nos hubiéramos ido de excursión por toda España como don Quijote y Sancho. Entonces en esa etapa de los quince a los dieciocho años yo voy vestida como mis amigos, como un chico más (foto 28).

Me salté algunas prohibiciones de los médicos de no realizar ejercicio y no llevar peso por el problema de la espalda. Hacía natación y rehabilitación, pero los fines de semana me iba por ahí de excursión con la mochila.

Seguí estudiando. Por la mañana trabajaba en una fábrica –no quería que mi madre me mantuviera– y estudiaba por la tarde-noche. Para mi madre, fue un gran disgusto que me matriculara por la noche y trabajara en la fábrica. Ella pretendía que estudiara banca y trabajara en un banco; pero yo sentía que si me quedaba sentada en una silla me moriría.

Esa etapa fue curiosa porque me daba tiempo a todo. Me levantaba muy pronto, entraba a trabajar a las ocho de la mañana. Era un trabajo muy duro, de pie.

Foto 28.

Yo vivía dos mundos completamente distintos: por la mañana en la fábrica y por la tarde estudiaba en el instituto.

En la fábrica había un ambiente que no me gustaba; las chicas querían tener novio en la discoteca, para casarse.

Ésas eran las conversaciones que tenían conmigo. Yo les enseñaba a leer y escribir a la hora de la comida. Los chicos, a su vez, venían a hablarme porque estaba en el trabajo sindical. En la fábrica me castigaron y me pusieron a trabajar en el lado de los chicos –las chicas estábamos aparte–, lo cual fue para mí estupendo porque las conversaciones eran más interesantes, en torno a lo sindical.

Así estuve tres años hasta que terminé enfermería.

En esos años yo iba vestida de chico, menos en algunas circunstancias en las que, expresamente, quería vestirme de chica.

A partir de ahí la relación con mi madre empeoró. Cumplí dieciocho años y mi primer sueldo fue para comprarme una moto y el segundo para irme de casa. Eso fue duro para mi madre. No entendía nada: que viviera en la misma ciudad, que me fuera de casa…Teníamos peleas porque no entendía lo que yo hacía, que yo no me quería casar, que vivía como una *hippy*. Y llegaba mi tío en el verano y me apoyaba.

Me fui de casa a vivir con un grupo de gente. Allí tuve una pareja.

No te he hablado de novios, pero a los quince años tuve mi primer novio; era del colegio de chicos, yo iba al colegio de chicas. Había actividades que hacíamos conjuntamente, como la fiesta de final de curso; teníamos que saltar delante de todos los chicos y yo era de las mejores. Allí lo conocí. Más que elegirlo, él me eligió. Yo deseaba un chico rubio de ojos azules y ése apareció en el camino –era rubio y de ojos azules– y me enamoré.

Bueno, no sé si me enamoré –el amor lo he entendido de adulta–, pero salía con él.

Ahí empecé a vivir cosas que he descubierto posteriormente haciendo el curso contigo.

TERAPEUTA: Mejor acaba la historia y luego hablamos por temas.

MARTA: Bueno, apunto temas que quiero que hablemos. *(Apunta determinados temas que son transversales y de los cuales quiere que hablemos más adelante: sexualidad, enfermedad, etc.)* TERAPEUTA: ¿Qué paso después de la otra sesión de FB?

MARTA: Es como que te abres a contar todo lo de tu vida y me siento abierta. Estuve todo el día dándole vueltas a cuál era el motivo por el que me exponía tanto. Creo que si puedo ayudar a más gente, es una manera de ayudarme a mí misma a la vez. Estoy aprendiendo mucho y te doy las gracias.

Me estoy acordando de más cosas y se me han multiplicado de la otra sesión a hoy.

TERAPEUTA: Se te han multiplicado porque vas abriendo puertas que tienes cerradas y a partir de una foto o de una canción –las canciones

de la época las sigues recordando– conectas con las emociones.

Entonces a partir de los dieciocho años te vas de casa…

MARTA: Me voy de casa, vivo con gente. Rompo con ese chico. No tengo fotos de él. Tengo buenos recuerdos de mis parejas.

Más tarde conocí a otro chico del barrio, fue la primera persona con la que mantuve relaciones sexuales, a los dieciocho años. Todo era deprisa en esa época. Lo dejé porque empezó a consumir droga. En el barrio empezó a haber mucha droga y yo estaba en contra.

Mi padre, antes de morir, tuvo una postura muy buena conmigo con el tema del tabaco. Eso quiero decirlo. Me dijo que tenía que fumar, pero en casa, y que él me traería los cigarros que quisiera, para ver cómo me sentaba.

Me trajo un cigarro que se llamaba Gitanes, sin filtro. Me dijo: «Cuando quieras probar, te fumas éstos con las amigas, pero yo te compro el tabaco; no quiero que lo pidas por ahí, no vayas a coger algo que no…»

Me fumé el cigarro; me dijo que me tenía que tragar el humo y me lo tragué, ¡y tuve un mareo! Vomité en el colegio…

TERAPEUTA: Fue un antídoto.

MARTA: ¡Vaya! ¡Buenísimo! No me lo prohibió nunca, me dio el cigarro para que fumara, me cogió un mareo y desde ese momento supe decir que no. Porque todo el mundo quería fumar, pero yo decía que no me gustaba.

Luego me dijo: «Ése era muy malo. Si te compro uno que es más bueno, te gustará más». Y me compraba uno mentolado. Ése me gustaba más, pero tampoco le encontraba la gracia.

TERAPEUTA: Entonces estás viviendo con la gente…

MARTA: Estoy viviendo con esta gente, eran especiales, más mayores que yo. Era muy novedoso para mí.

Había mucho respeto y cariño. Veía diferentes modelos de relaciones. Yo estaba con mi pareja. Pero mi pareja quería otros tipos de experiencias y yo no le seguí.

Entonces decidí que me quería ir a vivir sola, que necesitaba

aclararme y saber vivir sola. Nunca había vivido sola y fue una experiencia muy bonita. Me fui al extrarradio, a un piso pequeño, que me podía pagar.

Mi madre aún lo entendía menos: «Yo viviendo sola y tú allí, pudiendo vivir aquí las dos…»

En ese período de traslado tuve que estar una semana con mi madre. Fue durísimo; ella pensaba que volvía para quedarme en casa.

TERAPEUTA: Hubo que vivir otro duelo…

MARTA: Fue otro duelo para ella. Ahora la entiendo muy bien, porque desde muy joven se lo puse muy difícil.

Eso lo hablé con ella luego, cuando fui mayor.

TERAPEUTA: Es el proceso de construcción de la propia identidad que hacemos en algún momento. O se hace a una edad o a otra. Lo bueno es que pudiste más tarde hablarlo con tu madre.

MARTA: Sí, en algunos aspectos rompí con ella y en otros no. Fue muy duro. Mi madre me responsabilizó de su cuidado desde siempre, desde que murió mi padre. El único objetivo que tenía en la vida era yo. Y es lógico, no tenía más hijos. Salía con sus amigas, pero ella quería que yo me casara, que tuviera hijos, tener nietos.

TERAPEUTA: ¿Tu madre continuaba trabajando?

MARTA: Siempre trabajó. Tuvo sus compañeras de trabajo y tenía sus aficiones: el cine, leer… Era una mujer diferente. Yo la comparaba con otras mujeres de su misma edad. En Barcelona, la mujer que trabajaba era diferente. Incluso las leyes en Cataluña eran diferentes al resto del Estado español. Una mujer podía aquí abrir su establecimiento, había una serie de ventajas….

TERAPEUTA: Te vas a vivir sola…

MARTA: Me voy a vivir sola. Conocí a mi actual pareja, salíamos de excursiones… Más adelante empezamos a estar juntos (foto 29).

(Las fotos no nos caben en la mesa porque va añadiendo cada vez más.) Al principio me costaba decir la palabra “amor”; tenía para mí una connotación muy peyorativa, muy superficial. No le podía decir “te quiero”.

TERAPEUTA: ¿Con qué lo asociabas?

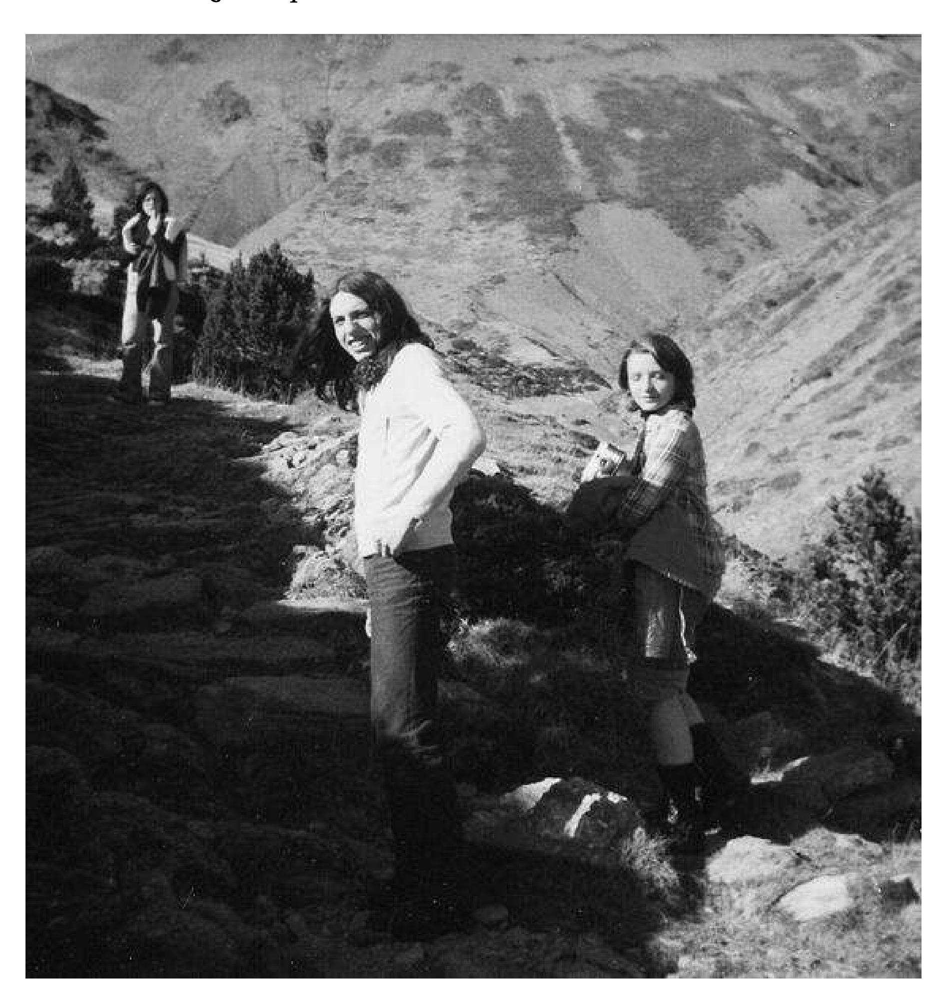


Foto 29.

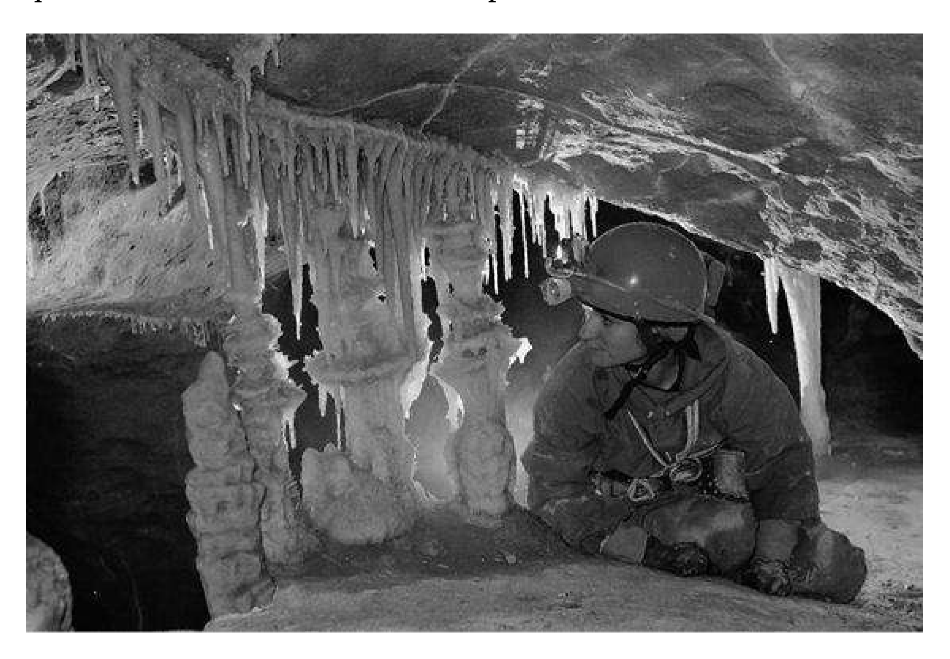
MARTA: Con la superficialidad del amor. Nos poníamos motes él y yo, y nos llamábamos de formas diferentes, pero con otras palabras que para mí sí que significaban amor.

Los dos estudiábamos. La enfermería me gustó a raíz de la enfermedad de mi espalda. Iba mucho a rehabilitación, y entonces conocí el mundo de las enfermeras, el del Clínico, y me gustó, en vez del de la banca, que es lo quería mi madre.

Mi madre me decía que tuviera cuidado con la espalda, pero yo continuaba llevando mochilas y hacía lo que quería, aunque no era lo

correcto médicamente.

Yo tenía diecinueve años y él era más joven. No teníamos nada: un colchón, una mesa camilla de estudio para los dos, libros y un aparato de música. La abuela de mi pareja me decía que me quería mucho y que si me casaba me amueblaría el piso.



Vivíamos en Barcelona. Teníamos que ganarnos la vida. Él estudió, pero se dedicó a otra actividad que era la que realmente le gustaba. Y cada uno hizo lo que le apetecía. Yo me sentía muy apoyada para hacer lo que quisiera.

Más tarde mi pareja tuvo que ir a la mili, y yo me fui a casa de mi madre para trabajar en un hospital y hacer la especialidad. Y luego pedí la plaza y me fui a Segovia, donde estaba la familia de mi pareja, y luego a Madrid.

El pueblo de Castilla en el que estuve era muy pequeño. Allí al principio nos consideraban raros: yo porque estaba sin casar y mi pareja por llevar melena, un *hippy*. Pero al ser enfermera hubo un reconocimiento social en el pueblo, porque iban al hospital y allí estaba yo. Poco a poco hubo un reconocimiento por la profesión.

Foto 30.

Foto 33.

Foto 34.



Casi cada mes iba a Barcelona a ver a mi madre, a mis amigas y amigos. Siempre hemos necesitado tener esos espacios. Me iba sola, a veces venía él, pero me gustaba ir sola.

Teníamos muchas cosas que nos unían: la montaña, la espeleología… (foto 30), y decidimos hacernos una casa que era un pajar (fotos 33 y 34).

Éste es un sitio de Cantabria. *(No se ponen fotos.)* El grupo de *espeleo* puso el agua en el pueblo y en agradecimiento nos dejaban la escuela cuando íbamos los fines de semana a explorar. Era una escuela abandonada que nos dejaban y nos siguen dejando.

Salíamos de una sima a las cinco de la mañana y llegábamos a la escuela a cenar. Todo eran risas, hablar… A veces nos venían a buscar de otros lugares para rescatar a alguien que se había quedado en otra cueva.

Aún hoy, si voy por Cantabria, tengo que ir con el saco de dormir a la escuela, aunque ya no reúne condiciones.

Yo sé disfrutar de las comodidades, pero la escuela…

TERAPEUTA: Tiene un aspecto afectivo importante que no lo tienen otros lugares…

MARTA: Claro.

Me fui sola a Praga. Estuve en París, Londres… (foto 31).

Foto 31.

Éstas son compañeras de trabajo. Ésta es una niña de la UVI pediátrica cuando terminé enfermería. Tenía que estar con un respirador. Era “nuestra niña”. *(No se ponen fotos.)* Como yo siempre había trabajado con niños, decidí no tener hijos propios, sino dedicarme a cuidar a los niños y a las niñas con los que trabajaba

diariamente. No he necesitado tener hijos propios para desarrollar mi afectividad y mi maternaje. Hay demasiadas criaturas abandonadas o necesitadas de afecto a las que puedo ayudar.

Esta foto es en el hospital. *(No se ponen fotos.)* Colaboré en la apertura de un hospital en el que trabajé de enfermera y supervisora. Allí conocí a mi amiga P. y trabajamos juntas en el hospital y luego colaboré en la apertura de la escuela de enfermería. Fueron retos para mí. Hice muchos cursos. Bueno, esto en cuanto al tema profesional.

En cuanto al tema personal: la casa. Eso fue una casualidad. Nos apetecía hacernos una casa en el campo. Un día estábamos paseando por esa zona –es un lugar de siete vecinos–, y hablando con uno, le pregunté si por ahí vendían alguna casa, y me ofreció vendernos la suya. Nos enseñó su casa. Era un pajar todo tirado, esto era el gallinero. No había nada, eran barrotes y un pajar. Lo compramos. No sabíamos hacer nada de una casa y aprendimos a hacerlo todo. Nos construimos la casa. Nos compramos libros; lo que no sabíamos lo preguntamos a los albañiles del pueblo, y así con mucha ilusión. Lo hicimos todo, es una mansión. Nos hicimos la casa que nos apetecía, sin ningún lujo (fotos 33 y 34).

Ha sido un proyecto muy bonito, un disfrute. Nos ayudaban los de *espeleo* y algunos familiares. Cocinábamos y compartíamos también la comida.

TERAPEUTA: Es un proyecto personal, pero también es de pareja y comunitario.

MARTA: En el pueblo nos integramos de maravilla: nos llamaban continuamente, para soldar… Porque mi pareja aprendió a hacer de todo, y si había algún problema de salud o de niños, me llamaban a mí. Hablo con las mujeres del pueblo, me interesan muchísimo las conversaciones con ellas, me han descubierto cosas muy bonitas.

Con mi vida estoy muy bien. También en el pueblo de al lado hay mucha gente joven que vive de la artesanía y coincidimos mucho. Hay alguna persona que me abrió a otros modelos de relación y otras formas de entender la vida. Son nuestros amigos del pueblo.

El pueblo es *un lugar de poder*, de cercamiento, de energía para mí.

Podemos pasar a otra etapa. Después de pasar veintitantos años sin vivir con mi madre, tuve que asumir que tenía que cuidarla. Al principio fue durísimo (foto 32).



Foto 32.

Viví muchas contradicciones: si la llevo a una residencia o si no, si la tengo en casa, y problemas con mi pareja en ese aspecto. Él me apoyaba, pero no quería que la situación me desbordara.

TERAPEUTA: Tú vivías en Madrid y tu madre en Barcelona.

MARTA: Mi madre me tuvo con cuarenta años y en ese momento, con setenta y cuatro, no tenía a nadie más.

Cuando mi madre tuvo ochenta años, yo era todavía joven. Me costó muchísimo, me costó una enfermedad.

TERAPEUTA: ¿De qué enfermó tu madre?

MARTA: Mi madre siempre estuvo enferma, pero tiró adelante y siguió viviendo sola.

TERAPEUTA: Cuando tu madre se puso enferma, ¿qué edad tenía?

MARTA: Setenta y tres años y a los setenta y ocho tuvo otra enfermedad más invalidante. Y tendría unos treinta y ocho años.



Al principio no queríamos moverla de Barcelona y yo iba allí cada semana. Pero eso era imposible. Luego decidimos que iba a venir a vivir con nosotros. Se vino a casa, pero fue muy difícil. Yo estaba mal. No podíamos dejarla sola porque empezó a estar muy dependiente del cuidado de los demás.

Mi madre tuvo un cáncer de mama también, con setenta y tres años y a los diez años se le reprodujo, poco antes de morir. En la etapa del cáncer de mama también se vino a Madrid a vivir con nosotros y la estuvimos cuidando (foto 35).

Foto 35.

En los períodos en los que estaba mejor, le pedíamos que estuviera en Barcelona, pero no lo entendía, sentía que la estábamos echando. Eso para mí siempre fue una lucha tremenda: por un lado, mi vida y, por otro, la responsabilidad de tener que cuidar a mi madre.

Cuando se recuperó del cáncer de mama, se fue a vivir sola otra vez. Nos veíamos con mucha frecuencia.

Cuando quería, se venía a vivir con nosotros. Pero empezó a agravarse con nuevos problemas. Estuvo en una casa tutelada en Barcelona, que le buscamos. Tenía todo tipo de servicios: enfermeras, alarmas, control… Pero no se adaptó; sólo quería estar conmigo. No quería que le dijera a nadie de la familia que la iba a llevar a una residencia… Lo pasé muy mal (foto 36).

Luego se puso peor. Vino a casa, pero no podía estar sola. Un día, a medianoche, vino a nuestra habitación porque confundió dónde estaba el baño, otro día se dejó el gas encendido…



Foto 36.

Mi pareja decidió que no podía ser, que teníamos que buscar una solución. No podía estar sola en casa y tampoco tener a alguien más en casa para que la cuidara porque yo llegaba y tenía que hacérselo todo. Mi madre no se dejaba hacer nada por nadie. Yo tenía que hacérselo todo: pincharle, llevarla a los médicos, las curas…; todo. Yo me convertí en su madre.

Entonces buscamos una residencia. Nunca encontré la residencia adecuada donde vivíamos. Esta situación generó problemas de pareja, cosa que nunca nos había ocurrido.

Ésa fue una etapa muy dura de mi vida (foto 39).

(Comentamos que tener que cuidar a alguien que está enfermo repercute en

toda la familia y, de una forma u otra, puede generar también problemas de pareja. Por eso, cuando se da apoyo profesional a las personas enfermas, hay que trabajar también con sus familias, con su entorno, por las crisis y duelos que se producen.)



Foto 39.

MARTA: Finalmente, mi madre está en una residencia. Nosotros nos la llevábamos el fin de semana a casa; también venía la familia de mi pareja. La sacábamos todos los fines de semana. Todos los días iba a ver a mi madre, y si no iba, no dejaba de pensar en ella. En la casa no había cobertura de teléfono y tenía que salir continuamente a ver si había o no llamadas. Todo eso me neurotizó mucho. Mi pareja siempre me apoyó y le estoy muy agradecida.

Durante siete años no salí al extranjero –antes continuamente estábamos viajando–, así que nos centramos en hacer la casa. Podríamos haber estado viajando, pero yo no quería salir por mi madre.

Mi pareja me facilitaba que fuera a ver a mi madre, haciendo tareas domésticas y de mantenimiento de la casa.

Así durante siete años.

Y yo todavía le pedía más: que viniera a ver a mi madre a la residencia…, cosa que a él le resultaba imposible –

él se marea en los hospitales–. Pero yo le pedía más. Luego es cuando te das cuenta de los errores.

TERAPEUTA: Claro, especialmente cuando una persona se angustia al entrar en hospitales por el olor…

MARTA: Cuando a mi madre la operaron y yo estaba agotada de cuidarla, él se quedaba por la noche también.

Cuando asumía esa responsabilidad, ni se mareaba ni se caía, pero ir de visita era imposible.

La casa nos ayudó. Continuábamos bajando en neopreno por el río…, pero no nos movíamos de allí.

Mi madre murió un año después de que a mí me operaran, de que me diagnosticaran un cáncer.

TERAPEUTA: O sea que a ti te diagnosticaron el cáncer cuando estabas cuidando a tu madre.

MARTA: Sí, y la enfermedad me hizo cambiar radicalmente. Me centré en mí. Fue aquí (foto 37).



Foto 37.

TERAPEUTA: ¿Cuánto tiempo pasó desde que tu madre se puso enferma?

MARTA: Siete años, siete años de estrés mantenido. Y eso te genera un cáncer. Estoy convencida. Porque todas las mujeres –y he hablado con muchas– han vivido situaciones de estrés mantenido.

TERAPEUTA: Sí, entre otras cosas, eso es un elemento común.

MARTA: La genética, la alimentación… Pero el estrés mantenido es un elemento que no se toca.

TERAPEUTA: Es un elemento común que no se toca. Eso se tendría que abordar en la psicoterapia, para que la persona pueda abrirse más.

Aquí en esta historia se ve, lo puedes reconocer. Dices: hay siete años de estrés mantenido y yo hago un cáncer

. Cáncer de mama, como tu madre…

MARTA: El mismo, en el mismo lugar, mismas características. Me leí los informes de mi madre y es en el mismo lugar. Yo era de alto riesgo.

TERAPEUTA: Muchas personas tenemos riesgo genético, pero a unas se les desencadena en determinadas situaciones, como por ejemplo de estrés emocional mantenido.

MARTA: Me centro en mi enfermedad. Veo a mi madre de una manera más equilibrada. Voy cada tres o cuatro días.

Aquí estoy después de una sesión de quimio, con mi gato, en el pueblo (foto 38). Mi pareja me ayudó muchísimo.

Este tema no podía hablarlo. Era imposible. Me ponía a llorar.

TERAPEUTA: ¿El tema de tu madre?

MARTA: Sí, sí, fue muy duro. Lo afronté muy mal, con mucha responsabilidad, culpa. A mí me educaron para que a mi madre la cuidara yo en casa, no podría estar en una residencia. Tampoco me gustaban las residencias, ni el trato que se daba. Tuve muchos enfrentamientos con la directora de la residencia; intenté mejorar las condiciones de cuidado de las personas que estaban allí. Conseguí que pusieran terapia ocupacional. Les mandé gente de voluntariado para que se realizaran otras actividades… Hice muchísimas cosas en la residencia. Todo para que mi madre estuviera bien.



Foto 38.

Aquí estoy con la quimio (foto 38). Fueron seis sesiones, casi un año. Me bajaban mucho los leucocitos. Pero yo, que era muy bruta, me iba a subir una montaña. Siempre he necesitado la naturaleza, disfrutar de ella; eso me subía la energía.

Con la quimio también entraba en cuevas. Le pedía a mi pareja que fuéramos a una cueva pequeña y cerca, para poder sentirme normal. Y nos íbamos.

En la enfermedad me sentí muy apoyada por mi familia, por la gente del pueblo, por mis amigas. También aprendieron de mí, de cómo afronté la enfermedad. Nunca estuve triste. Aprendimos todos. También mi pareja. Pero hubo gente que con mi enfermedad desapareció y no me ayudó –yo les había ayudado mucho en otras ocasiones– y esas relaciones se rompieron.

TERAPEUTA: Estás con la enfermedad, la quimio…

MARTA: Ésta es la salida de la quimio ya (foto 40).

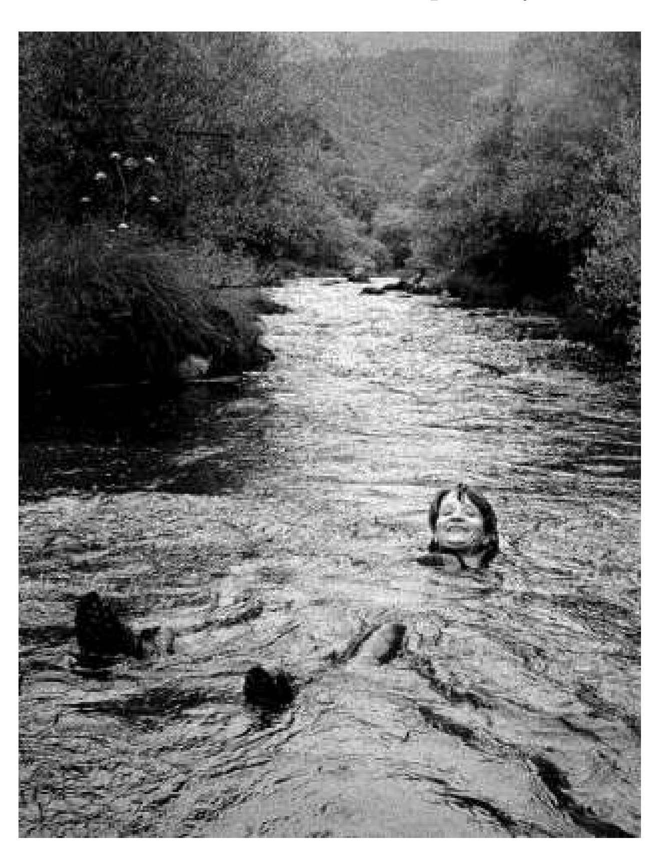


Foto 40.

TERAPEUTA: Veo que pones muchas fotos de tu pareja. Para ti es importante. *(No se muestran fotos.)* MARTA: Fue un apoyo total: dentro, fuera, con la quimio…Yo le decía que saliera, pero él quería estar conmigo mientras me ponían la quimio. Venían mis compañeras y compañeros.

Aquí estoy con bikini (foto 41). Me compré uno con cazoletas. Una amiga me acompañó para ver lo de la prótesis. Era difícil, porque yo estaba acostumbrada a bañarme desnuda.



Foto 41.

Me operaron y después muere mi madre (foto 42).

Foto 42.



Al morir mi madre, me fui de vacaciones y me incorporé a trabajar.

En total había estado un año de baja. Durante ese año: la quimio, murió mi madre…

Ésta es la foto de una salida en el barco de unos amigos (foto 44).

Foto 44.

En toda esa etapa la gente de *espeleo* se portó muy bien. Me traían globos para distraerme y cosas que se ingeniaban. Este chico me ayudó mucho. *(No se muestra foto.)* Murió en accidente de coche.

Con todas las limitaciones que pensé que iba a tener: no volver a esquiar, no hacer *espeleo*; pensé que no podría hacer nada… Pero no. Esto fue el primer día que fuimos a esquiar juntos (foto 43). Ésa fue muy importante para nosotros porque mi pareja tenía mucho miedo de que se me hinchara el brazo. Todo el mundo me decía que prohibido esquiar. ¡Otra vez lo mismo!

Durante la enfermedad fui a yoga con mi amiga M. También me vino muy bien que en la escuela las fisioterapeutas me enseñaron a hacer drenaje linfático, y no se me hinchó el brazo (fotos 45 y 46).

Ya ves, en esta foto (foto 45) reflejo el miedo, el dolor ante la enfermedad; mientras que en esta otra (foto 46) se ve la esperanza y la

alegría que tenía de hacer frente a la enfermedad y asumir mi nueva imagen corporal.



Foto 43.

Me dediqué de lleno a cuidarme. Hacía todo lo que me apetecía.

TERAPEUTA: Veo que tienes fotos donde te muestras ya tras la operación y sin un pecho. Las has traído hoy para ampliar la FB. Háblame de la recuperación de la enfermedad. Cómo vas asumiendo la nueva imagen y cómo la dignificas.

MARTA: Eso me costó mucho. Ahora va a hacer cuatro años de mi operación. Los dos primeros años estuve centrada en la quimio y en salir de la enfermedad y poco más: poder normalizar mi vida, volver al trabajo, a las clases, al deporte, aclarar cosas en relación con mi pareja para mejorar más, poder entenderle más… Aunque siempre tenía la sensación de estar muy unida; el proceso que vivimos juntos reforzó más nuestra relación.

Hace dos años, al empezar el curso de formación contigo, tuve resistencias, no quería estar un fin de semana en el curso en vez de estar en la naturaleza y haciendo deporte (las setas, el esquí…). Estaba bien, veía que era algo que me abría puertas, que me hacía comprender muchos aspectos de mí, de mi guión de vida, de mi sexualidad, de todo…, pero no podía ir a esquiar.





Foto 45.

Foto 46.

TERAPEUTA: Eso era muy importante para ti…

MARTA: Claro. Y durante la enfermedad focalizas situaciones absurdas, pero que para mí eran muy importantes, como volver a esquiar, ir por el bosque.

TERAPEUTA: ¿Cómo ha sido tu percepción corporal a lo largo del curso? Tenías resistencias. ¿Cómo ha ido cambiando tu percepción de ti misma y del cuerpo? En el primer taller trabajamos directamente sobre el cuerpo. ¿Cómo lo viviste?

MARTA: Pude hablarlo con la gente, compartirlo, hablar de mi enfermedad. Me acuerdo de muchos ejercicios y aproveché para decir que tenía ese problema. Desde el primer día lo he verbalizado.

Y a partir de entonces me permití volver a bañarme en una playa desnuda. También en los vestuarios; antes me ocultaba, ahora no.

TERAPEUTA: Las últimas fotos son las del grupo del curso en el que realizaste la formación de Terapia de Reencuentro.

MARTA: Sí, ésas serían para cerrar la FB ahora.

TERAPEUTA: ¿Qué has aprendido de tu enfermedad, de tu aprendizaje?, ¿qué crees que podría servir a otras mujeres?

MARTA: Muchas cosas. He aprendido: la vida, la finitud de la vida. La etapa más dura es cuando te diagnostican el cáncer, ¡y eso que tardé sólo quince días en saber la extensión del cáncer!

TERAPEUTA: La espera…

MARTA: La espera… Eso desespera.

(Comentamos que eso es algo importante en el trabajo de formación de profesionales: no se tiene que hacer esperar a la gente, porque la incertidumbre de la espera es tanto o más angustiosa que el diagnóstico o que el tratamiento.) Yo era consciente, porque si no eres consciente tampoco te das cuenta. Yo he conocido a mujeres que han tenido un cáncer de mama y no han crecido como siento que he crecido yo.

TERAPEUTA: Es la conciencia la que hace crecer.

MARTA: Sí, sinceramente. Si te pones sólo en manos del médico para que tome por ti las decisiones, sin tú tomar conciencia y sin asumir tu propio proceso de sanación, no aprendes nada.

En la escuela, tenemos el modelo del autocuidado de Dorothea Orem. A mí me sirvió. Es para que veas qué cosas tienes que hacer autónomamente y en cuáles necesitas ayuda de enfermera. Así enseñamos en la formación en la escuela de enfermería. Una ginecóloga del hospital me dijo una vez: «Marta, la enfermedad es

tuya», y eso me ayudó mucho. Como que la vida es tuya, las decisiones son tuyas, porque lo que hagas va a estar bien.

En un primer momento no me querían quitar todo el pecho. El diagnóstico fue por teléfono…

Yo me hacía pruebas cada seis meses y un día explorándome –es importante que a la mujer se le enseñe a explorarse, que se cuide– me noté un bulto. Me hice una ecografía, me remitieron a anatomía patológica. Me fui de *espeleo* y me llamaron por teléfono. En ese momento sabía lo que me iban a decir. Me metí en la cueva por si era

la última vez. Mi pareja estuvo a mi lado en todo momento.

Es muy importante no estar sola. Las mujeres están solas. La ginecóloga se sorprendía de que a la consulta viniera mi pareja conmigo continuamente.

Me hicieron la propuesta de intervención. Pedí darme un tiempo para pensármelo –eso es un privilegio–, así lo asumí de bien. Yo decidí, pero muy apoyada.

Me fui a dar una vuelta, me senté en un lugar que me ayuda a estar conmigo, a centrarme –"de poder", como dices tú–. Mi pareja me dijo que lo importante era vivir, que si algún día quería ponerme una prótesis podría hacerlo, pero que lo importante era la vida. ¡Imagínate con qué fuerza vas!

TERAPEUTA: Cuando a las mujeres se les diagnostica cáncer y en especial cáncer de mama, muchas parejas no lo pueden soportar y acaban separándose. Pero si lo atraviesan juntos, el vínculo puede ser más fuerte.

MARTA: A él le costó muchísimo ver la cicatriz, y yo me empeñé. Eso no lo hice nada bien, porque yo con mi afán de que teníamos que superarlo, quería que me viera. El pobre… Luego nos reímos… Porque yo puedo hablar todo esto con él, y también de sus miedos, de su soledad… Al que está enfermo se le pregunta, pero no al que acompaña.

TERAPEUTA: Efectivamente, no sólo hay que hacer un acompañamiento a la persona enferma, sino también a la que cuida, porque también le ocurren cosas similares.

MARTA: Él dejó de fumar.

(A modo de síntesis, Marta quiere que trabajemos como temas transversales: la enfermedad y la sexualidad. Los hemos ido apuntando un poco en esta FB. Pero decidimos que no se va a ampliar ni a incluir nuevos apartados en este libro por la extensión del mismo.)

MARTA: Quiero concluir con una foto del grupo (foto 47) con el que hice la formación contigo, donde fui descubriendo todo esto. Fue muy importante para mí.



Foto 47.

Me siento muy bien en todo este proceso que he vivido en paz conmigo, con mi historia, con mi pareja, mis padres y mi familia afectiva. Muy agradecida a la vida (foto 48).



Foto 48.

Como podrá observarse en esta FB, se ha estructurado la exposición de fotos básicamente en cuatro hileras o filas:

1.

Los personajes que representan sus *ancestros,* que en el caso de Marta tienen mucha relevancia dada la cantidad de fotos que trae.

2.

Su *infancia,* que termina con dos hechos problemáticos como iniciación de su pubertad y adolescencia: su escoliosis y la muerte del padre.

3.

La *adolescencia y juventud*, que tras la muerte del padre suponen el inicio en la vida laboral, la separación de la madre y el inicio de la

autonomía.

4.

Etapa adulta dividida en dos etapas: a) la enfermedad y cuidado de la madre, su propia enfermedad y la muerte de la madre, y b) la salida de la enfermedad y una nueva etapa de la vida.

No he deseado hacer ningún comentario al respecto de esta FB, ya que considero que tras la lectura del libro, la lectora y el lector podrán haber reconocido diversos temas, conceptos y dinámicas presentados a lo largo del mismo.

15. EPÍLOGO: REENCONTRÁNDONOS A TRAVÉS DE LA

FOTOBIOGRAFÍA

Transformarse no es una palabra en el vacío, es un proceso largo, difícil, con muchos duelos que realizar, cambios de perspectivas y replanteamientos, pero lleno de esperanza, de posibilidades, de toma de contacto con la propia energía y recursos humanos. Es un cambio de vida, un renacer. Si el lector o la lectora han ido replanteándose algunos de los temas que hemos tratado, se habrán dado cuenta perfectamente de ello.

Algunos extractos de las historias del capítulo 13 y también del 14 tienen algún comentario o reflexión. No trato de que se vea cómo se trabaja pormenorizadamente en una sesión clínica, sino de que quienes lean el texto se hagan preguntas, formulen hipótesis, esas mismas hipótesis que me planteo al escuchar las historias y que permiten adentrarnos en el proceso terapéutico.

Sólo la persona que se pregunta, que se cuestiona, avanza en la investigación y en el conocimiento, y encuentra respuestas. No se trata de cuestionarse obsesivamente, sino de estar abierto a la observación del exterior y a la introspección –la autoobservación–

para abrir puertas a los cambios necesarios.

Nadie está obligado a hacer psicoterapia, pero si se desea un apoyo en ese sentido la FB

es una metodología útil. Nos facilita, de manera rápida y global, la percepción de vida de una persona, y a la vez permite profundizar durante meses, como parte del proceso terapéutico. También, como se ha visto, se utiliza de forma didáctica, para favorecer el aprendizaje de

los procesos psíquicos, del lenguaje del cuerpo, de las emociones, de la sexualidad, *etc.*

Las fotografías y la narración de la historia de vida expresan el ciclo de la historia de una persona, la trama de su vida. Ahí están inscritas sus diferentes facetas, sus procesos de muerte simbólica y renacimiento de etapas –cambios de imagen, muerte de seres queridos, nacimientos, rupturas de pareja, cambios de domicilio, de estatus, de roles, de posición económica, de estado civil, evolutivos, etc.–. Podemos ver qué recursos tuvo o tiene la persona, cuáles son sus redes afectivas, el desarrollo de su autopercepción o de sus valores, modelos y formas de comportamiento.

Nacemos en una familia, más o menos estructurada, en la que encontramos nuestros primeros modelos 33 –que imitaremos o que rechazaremos–. Forman parte de la construcción de nuestros vínculos afectivos, en lo real y en el imaginario. Esos modelos parentales tuvieron a su vez otros modelos que conformaron su sistema de creencias, que a su vez transmitieron. Nunca se transmiten exactamente igual porque cada individuo aporta su propia personalidad, sus propias características, matizaciones y contradicciones. También se incorporan de manera particular.

Las historias de vida no son mejores ni peores. Son historias de vida. Podemos nacer en familias estructuradas o desestructuradas; en familias monoparentales o que forman parte de nuevos modelos de familia –parejas homosexuales o lésbicas–; en familias con una madre y un padre que se quieren y se tratan bien, o en familias violentas; en familias con padres ausentes; en familias cultas, analfabetas…

A veces admiramos a nuestro padre y a nuestra madre porque no habiendo estudiado facilitaron nuestra formación; a veces, en las mismas circunstancias, nos avergonzamos de ellos ante nuestras amistades intelectuales. Unas personas se sienten orgullosas de que su madre era muy guapa, y otras se minusvaloran ante la belleza de la madre y se colocan en una relación de poder sintiéndose desvalorizadas. En familias violentas, unas personas asumen el modelo de vínculo y repiten el guión; y sin embargo otras no.

Personas que han vivido violencia en sus cuerpos y en sus corazones quedan bloqueadas, victimizadas y enganchadas al trauma; otras son resilientes…

Cada cual vive sus conflictos. No importa que desde fuera puedan parecer acontecimientos muy importantes o no, porque para la

persona que los ha vivido sí son importantes, sí pueden ser también traumáticos, aunque puedan parecer anodinos. Lo que puede parecer una circunstancia ordinaria, por ejemplo la muerte previsible de una persona anciana, puede ser un acontecimiento extraordinario, traumático, para otra persona. ¿Quién sabe qué significaba para ella?

Tampoco importa demasiado si lo que la persona cuenta es real o no, si ha ocurrido así o no –«Mi mamá no me hacía caso y no me quería»–. Las fotos pueden mostrar incoherencia con lo que se dice –podemos ver a la mamá con la niña feliz, sonriente, jugando, etc.–, o coherencia. Pero, sea como sea, la persona va descubriendo y comprendiendo los procesos o las circunstancias. Por ejemplo, en las fotos se puede ver que su madre no le hacía mucho caso, pero la persona puede acabar dándose cuenta de que era porque estaba enferma o en una situación de crisis, no porque no la quisiera.

Cada persona ha tenido sus circunstancias, reales o imaginarias. Lo que queremos ver es cómo, según esas circunstancias, se ha colocado en su vida, en su historia y qué tipo

de proceso ha tenido que hacer para avanzar, o si, por el contrario, se ha quedado bloqueada en el pasado, enganchada en la desvalorización, en la culpa, en el reproche, *etc.* Cada persona cuenta la historia de su vida a su manera, o tiene más o menos dificultades que atravesar. Ésa es su vida y su trabajo de crecimiento personal.

Entender que, sea como sea, tenemos que atravesar nuestros procesos nos proporciona cada vez más paz, y nos hace sentir que estamos en el camino. «El transcurso de la vida

–como diría B. Cyrulnik (2002, pág. 215)– nunca carece de pruebas, pero la elaboración de los conflictos y el trabajo de resiliencia nos permiten retomar el camino, pese a todo.»

LOS DUELOS Y EL PERDÓN

Se trata de ver dónde estamos, cómo nos percibimos y percibimos nuestra vida y si podemos aprender algo de todo ello que nos permita vivir mejor, más en paz con nosotros mismos y con nuestra historia.

Darnos cuenta del fluir de la vida. Todo cambia, hemos cambiado y han cambiado los demás. Nuestra madre y nuestro padre ya no son lo que eran, ni tampoco nosotros.

Podemos asumir la responsabilidad de nuestra vida y para ello hemos de comprender y perdonar.

El perdón no significa justificar. No justificamos la violencia, ni el mal trato, ni el abuso de poder, *etc.* Por eso, aquí y ahora trabajamos por el buen trato, el respeto, la convivencia, la negociación, la tolerancia entre las personas y también la tolerancia con nosotros mismos. Pero no podemos vivir el presente si no zanjamos el pasado, si no cerramos capítulo, si no limpiamos las heridas, para poder perdonar lo que hubo y lo que no hubo, lo que se hizo o no se hizo, basándose en un sistema de creencias, en unos mitos, en desconocimientos, en falta de recursos, en ignorancia, en roles, *etc.* que causaron daño. Cuando todo eso se comprende, se perdona. Se perdona. No se justifica, pero se perdona.

No importa que la persona que nos ha causado daño esté de acuerdo o no con el perdón, esté peleada con nosotros o no, nos ame o nos odie. El perdón es un proceso interno. Es nuestro proceso, al margen de la persona que nos ha causado daño, es nuestro proceso para estar en paz.

Hacer un duelo es hacer una despedida, revivir un proceso emocional traumático o doloroso hasta que la representación de esa herida deje de hacernos daño. Ese proceso

tiene una serie de fases, que no necesariamente se dan en el orden que señalamos a continuación:

–La *negación*: nos genera tanto dolor, tanto miedo, que lo negamos; no podemos verlo, no podemos sentirlo.

–La *ira*: cuando sentimos el enfado, estamos completamente pegados al conflicto, no podemos verlo desde fuera, no podemos marcar distancia, no hay objetividad, solo subjetividad. Sentimos intensamente el dolor y el conflicto, somos lo mismo, sentimos el conflicto en todo nuestro cuerpo cuando vivimos la ira. Hay una identificación con el conflicto.

–La *negociación*: sentimos el cuerpo lleno de emociones, pero tratamos de marcar cierta distancia, objetivizar el problema. ¿Qué podría hacer? ¿Cómo podría solucionar este conflicto? Tratamos de negociar con lo otro: él, ella o la situación que nos causa el conflicto y con nosotros mismos: «Si hago tal cosa, me sentiré mejor, se resolverá el problema». Pero vemos que no lo resolvemos.

–La *depresión*: de nuevo vivimos intensamente la identificación con el conflicto y nos sumimos en la tristeza, el miedo. No podemos objetivar, no podemos marcar distancia, no entendemos, ni comprendemos el problema. No es posible.

–La *pseudoaceptación*: llamo así a una fase o unos momentos en los que la persona parece que acepta despedirse, que parece que cierra etapa y abre otra nueva. Quiere verlo con distancia, tratando de mantener la serenidad, estar emocionalmente tranquila. Pero no.

De nuevo le aparece la tristeza (la depresión), se enfada (la ira), fantasea con negarlo («Quizás, cuando me despierte, todo esto habrá sido un mal sueño»), arreglarlo (negociación)… Y así indefinidamente.

El proceso de elaboración de los duelos suele ser largo y doloroso. Es un proceso laberíntico en el cual la persona ni lo entiende ni se entiende, y sobre todo no sabe cómo va a salir de ahí, ni cuándo (Sanz, 2002). Esas fases del duelo son las que se experimentan cuando se está pegado al dolor, cuando se tiene la herida abierta y son la evidencia de que estamos en el laberinto.

Finalmente, llega un día en el que se puede marcar distancia, mirar el conflicto desde lejos.

–La *aceptación*: la persona ya está colocada en otro lugar, se ha desidentificado del problema, de la situación; ha marcado distancia. Aquello se vivió en el pasado y ahora

está en el presente. Las emociones están en calma. Hay serenidad. Puede aparecer la alegría aunque haya un cierto ensombrecimiento por la pérdida, el duelo realizado, pero básicamente se está en paz. Se ve el laberinto por el que se ha pasado, pero lo sentimos ya fuera.

Finalmente, después de un cierto tiempo, podemos vivir otra fase del proceso de duelo.

Es una experiencia espiritual, como una profunda conexión con la vida. Se trata del:

– *Agradecimiento*: agradecemos a la vida lo que hemos aprendido del camino recorrido, del laberinto atravesado, aun siendo tan difícil lo que hemos tenido que atravesar, porque gracias a ello podemos comprender a las personas que están atravesando esos procesos (identificación) y hemos visto que se puede salir de ellos, separándose (desidentificación).

Esta fase de agradecimiento a la vida lleva implícito el perdón. Éste permite cerrar un círculo, cerrar algo no resuelto. No se olvida, la cicatriz de la herida queda en nuestra alma, como en nuestro cuerpo. Pero se ha limpiado, se ha curado, aunque esa parte nuestra quede muy sensibilizada.

Perdonar no significa justificar. No se justifica la opresión, la restricción de los derechos humanos, la violencia, el daño físico o psíquico a las personas, sean niños o adultos.

Todo acto tiene sus consecuencias para quien lo realiza. Sus consecuencias personales y sociales. Las comunidades tienen sus formas de poner límites o reparar daños de conductas lesivas. Pero al margen de cuáles sean, hay un proceso interno que nos toca hacer personalmente para poder vivir una nueva vida: perdonar y perdonarnos. El perdón no es un favor que hacemos a la persona que nos ha hecho daño –queriendo o sin querer–; el perdón es un favor que nos hacemos a nosotros mismos para curar nuestra herida, ponernos en paz y sentir nuestra capacidad de renovación, nuestra dignidad, nuestra energía interna. No importa que la persona a la que hemos perdonado se entere o no, nos quiera o nos rechace. El perdón es algo personal. No tiene que ver con el otro o la otra. No hemos de estar de acuerdo para ello. Forma parte del duelo, de nuestra capacidad de resiliencia y del proceso de transformación.

Cuando miramos hacia atrás, podemos ver cómo hemos cambiado y cómo ha cambiado nuestra percepción de las cosas. Es como si hubiéramos vivido diferentes vidas. A los treinta años, uno se sentía y sentía la vida de una manera, diferente a cuando se tenía veinte años o siete, y también diferente al momento presente, cuando se tiene cincuenta.

También la madre y el padre son distintos, y la pareja o ex pareja, los hijos, las amigas se comportaban de acuerdo con cómo se percibían y de acuerdo con sus valores, sus temores, sus dificultades. Y entonces podemos ver la distancia, lo extraños que nos

vemos en relación con entonces o con los comportamientos de antaño. Es como si ahora se viviese otra vida, se fuera alguien diferente. Es como una paradoja: «Soy yo, pero no soy la misma persona; mi madre continúa siendo mi madre, pero no es la misma que en mi infancia, y sin embargo continuamos siendo las mismas: yo y mi madre». Hay como un hilo en nuestra historia que nos permite ver los cambios, las etapas, las vidas que hemos vivido, y a la vez hay una línea de continuidad.

REENCONTRÁNDONOS

Finalmente, quiero presentar el reencuentro de dos personas, un hijo y un padre.

Ambos fueron, en momentos distintos, participantes en los grupos, por lo que eran conscientes de la importancia de todo lo que hemos hablado y descrito en este libro y conocían bien el lenguaje del cuerpo y las emociones, así como los procesos internos que se generan. Primero trabajé con el padre en un curso de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal, y luego con su hijo, Fabián. Es interesante, porque nos permite escuchar la descripción de las mismas fotografías desde lugares distintos, abriendo otra perspectiva.

Cuando escuché a Fabián, en su FB, hablar de las relaciones con su padre, me pareció que lo que decía era muy importante, tanto para su proceso personal como para el trabajo con grupos de hombres –Fabi se dedica a ello– y para los hombres, en general.

Al acabar la narración y hacer una mirada de síntesis y ver en qué momento se encontraba de su vida y qué necesitaba hacer, estuvimos de acuerdo en que sería bueno que hablara de cómo había vivido sus relaciones con su padre –Paco–, ya que consideré que sería muy útil para ambos, como una forma de cerrar heridas y reencontrarse. Le pedí también si, con la autorización de su padre, me prestarían una de esas fotos para poder ilustrar las relaciones padre-hijo de este texto.

Pasados unos meses Fabi decidió coger tres fotos que para él representaban su relación con su padre, y le propuso a éste que cada uno escribiera lo que veía en ellas y lo que sentía. Una vez escrito, se reunirían para hablarlo. Ésa fue su manera de intentar un reencuentro con su padre. También le comentó que, si él estaba de acuerdo, podrían dármelo para publicarlo y que sirviese para otros hombres.

Paco aceptó. Los textos que me enviaron –Paco me lo envió en forma de carta–, junto con las fotos, están escritos desde el corazón; el corazón que sufre y ama. La sinceridad, la apertura y el gran deseo de reencontrarse de ambos me han conmovido en lo más profundo. Y me ha resultado admirable su gran valentía al “desnudarse” públicamente,

desnudar su alma, mostrar sus miedos y dificultades –que es lo que ocultamos y que forma parte de todos los seres humanos–, y su generosidad al ofrecer sus procesos para que otras personas puedan reconocer los suyos y les favorezca el reencuentro.

Respetaré la numeración de las fotos a la que ellos hacen referencia.

Relaciones padre/hijo: mirada desde dos lugares distintos.

Reencuentro

Fabián hace esta descripción:

CAMBIAR DE MÚSICA, CAMBIAR DE BAILE

Esta vez es un reencuentro entre un padre y un hijo, entre un hijo y un padre. De Fabi y de Paco. De Paco y de Fabi. Por detrás, y no puedo ni quiero olvidarlo, está también una madre, mi madre. Luisi, Visa, Luisa; son tantas mujeres mi madre que le faltan nombres para nombrarla… Mi madre siempre está, aunque hubo un tiempo en el que no estuvo en mi cabeza. Claro que siempre ha estado, sino ¿quién hubiese hecho las fotos?

Ahora sí que está presente, ¡cuánto me alegro!

Este encuentro surge sin buscarlo conscientemente, nos lo hemos encontrado, como el calcetín ya colocado que aparece en tu pie tras un despertar revuelto. También se ha buscado, pienso ahora, como el que agarra una intuición, la acoge y la baja a tierra. Todo ha surgido en un antes y un después donde no están claros los límites.

Este ejercicio me sugiere un camino nuevo de relación con mi padre.

En realidad, puedo ver también un baile de tres personas en las fotos; yo, mi padre y mi madre. ¿Existe el tango bailado por tres personas? Si no existe habrá que inventarlo. Cuánto amor y cuánto dolor en danza…, pero, poco a poco, vamos cambiando, no uno a uno, sino que cambiamos de baile, cambiamos la danza…

En las sesiones de la FB 34 yo aparecí con mis treinta y pico fotos. En realidad, ese trabajo lo llevaba muy preparado desde mi casa. En el momento en el que nos dieron la tarea de la recopilación de fotos para dos meses más tarde, mi cabeza se hizo archivo, mi cuerpo aventurero y mis ganas se hicieron conmigo.

Recuerdo la búsqueda de fotos como una tarea muy hermosa. Veía una foto de un viejo archivador y me preguntaba qué es lo que me decía. Creo que todas las fotos dicen cosas, que gritan y quieren mostrarnos, ofrecer algún mensaje. Algunas me decían: «Llévame contigo», otras: «Sigue buscando, no soy yo la que necesitas». Tras unas primeras recopilaciones reuní cincuenta fotos, entonces debía descartar, el juego no permitía tantas. Colocadas cronológicamente en

mi cama, vi claro cuáles eran las treinta y pocas fotos destinadas al taller. ¡Qué diferencia tan grande había entre las fotos en las que aparecía con mi padre y las fotos en las que aparecía con mi madre…! ¡Qué diferencia y qué desigualdad! Mientras que mi madre desaparece en fotos a solas conmigo a partir de mis once años, mi padre continúa hasta mis veintitrés, momento en el que también desaparecemos en fotos que no sean con más gente.



Por esa desigualdad de la que luego hablaré (si me surge), me salió un resorte, un aviso, una señal. ¡Ojo!

Cuando pude ver esto, me volví a centrar en la figura de mi padre y en la relación entre nosotros. Encontré un proceso de distanciamiento profundo, doloroso…

No entiendo ni comprendo los procesos psicológicos y sociales de las relaciones entre los padres y los hijos, no sé si la mía con mi padre se puede extrapolar o servir de modelo de nada, pero lo que aquí intento explicar es mi vivencia y algo habrá de lo cultural, de lo social y de género.

Tras el taller de la FB se me ocurrió regalar a mi padre esta primera foto. Era un símbolo no explicitado de reconciliación, de acercamiento, de recuperar algo que ahí aparece en la foto. También era símbolo de un cambio, pues tampoco se trata de volver a esos lugares. También, por tanto, era símbolo de la necesidad de un desprenderse de una relación que ya no sirve, ni a mí (estoy seguro),

ni a él (creo).

Me centro ahora en la tarea que me he propuesto y que he propuesto a mi padre. No me es fácil.

La primera foto

Foto A.

¿Qué veo?, ¿qué me dice? Comento lo primero que me viene.

La foto no tiene desperdicio, me habla por los cuatro costados. Me enseña un momento en el que yo necesitaba estar cerca de mi padre. Posiblemente, casi seguro, era un referente para mí, una figura admirada, un hombre en el que mirarme, con el que medirme.

Recuerdo en esta época oírle comentarios sobre cómo le gustaría que yo fuese y, por un lado, sentir una gran importancia y admiración y, por otro lado, una separación, por no querer ser como él quería que yo fuese (la lectura, la investigación, la curiosidad, el estudio…), quizás yo no me creía capaz de ser como él deseaba y huía. La huida ha sido una manera de moverme por el mundo.

Pero lo que me hizo regalarle esta foto hace unos meses no fue todo esto. Le regalé la foto porque me produce una sana sensación de complicidad, de cariño, de ternura, de emotividad, de aprecio, de necesidad mutua, de presencia, de estar, de vida, de amor; me parece una linda foto, vaya.

La expresión facial de mi padre, sin embargo, la siento algo más forzada. La mía me parece más tranquila y devota, sin complicaciones ni intranquilidades. La devoción debe dar tranquilidad… hasta un momento dado.

La expresión de mi padre me resulta más repetida y conocida. Es una expresión de mi padre que me seduce y me llama, pero no termino de adivinar todavía el sentido que tiene o lo que me mueve.

¿A quién le dirige su mirada? Aquí aparece de nuevo mi madre por mi mente. ¡Bienvenida! Una curiosidad, mi madre siempre rechazó la técnica complicada y su cámara de fotos fue de esas “de mirar y disparar”. Mi padre, en cambio, es amante de los viejos modos y sus cámaras son de una técnica “paciente y artesanal”. Si nos fijamos en la foto, mi madre es la autora con su cámara, mi padre tiene su cámara y yo la funda de la cámara de mi padre. Mi padre mira a la cámara, esto es, a mi madre. Mi madre mira a sus dos chicos a través de su cámara. ¿Y yo? Yo miro a la cámara, pero dudo de que vea por mis ojos. Tengo dos posibilidades igual de ciertas y en ambas me reconozco. Una: miro

a través de los ojos de mi padre, sin poder ser él, pues yo tan sólo tengo la funda, una capa exterior de su mirada. Dos: miro a través de los ojos de mi madre, me coloco simbólicamente detrás de ella y soy yo quien aprieta el botón de la cámara. Juego o baile, ¿quién está?, ¿quién es quién? Me reconozco purita mezcla de mi padre y de mi madre, hasta en el mirar al mundo y a mis relaciones.

La segunda foto

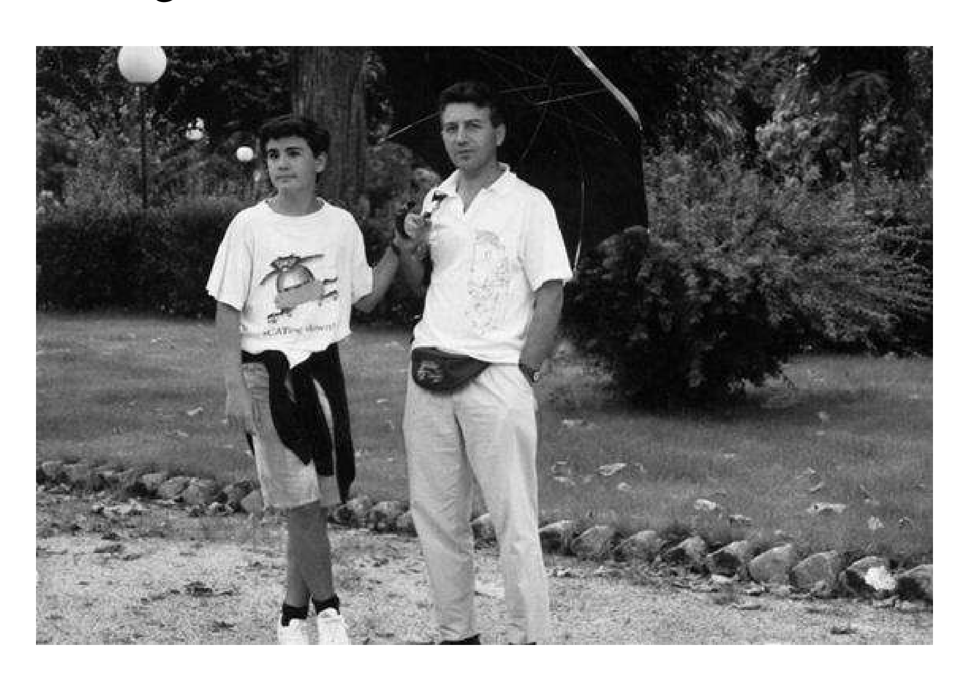


Foto B.

La siento como una etapa de transición entre las otras dos fotos; una etapa adolescente, entre la niñez y la juventud. Al mirar la foto siento la fragilidad de un vínculo, de una separación en movimiento, veo la huida, la salida. Yo ya no tengo ni muestro tanta cercanía como en la anterior foto. Yo soy el que mantiene el contacto con mi padre a través de una mano que le agarra su brazo. Pero mi cuerpo se mantiene más lejano y más cerrado, piernas cruzadas. Y la mirada. Ya está. Ausente. Parezco tranquilo, pero no. Estoy fuera de la foto.

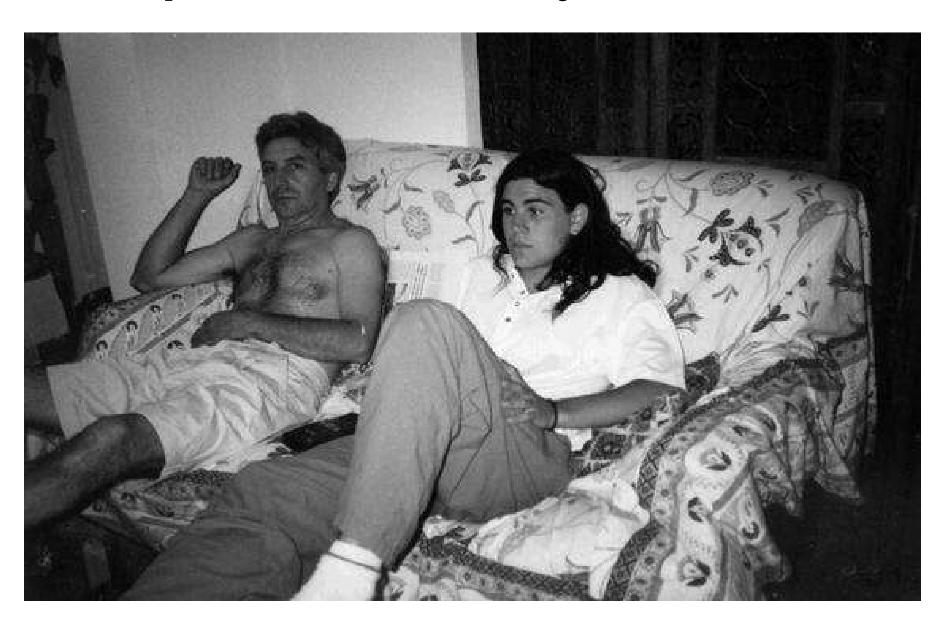
Esta vez no miro ni a mi padre ni a mi madre, que vuelve a ejercer de fotógrafa. No recuerdo exactamente mi momento cuando se hizo esta foto, pero siento que mi cabeza y mi cuerpo no estaban allí.

Recuerdo que ya por esta época yo tenía un *walkman* que conectaba con mis oídos a través de unos auriculares y adiós. Me ponía música *heavy* y desconectaba de mis padres. Recuerdo que a mi padre no le gustaba nada esta actitud mía. Pero yo era incapaz de estar presente.

Creo que éste es un proceso que se inició y que no ha parado hasta

hace poco tiempo. Ha sido un proceso doloroso para los tres personajes de las fotos, dos en escena y otro camuflado.

En un taller de Fina 35 me vino una imagen que he tratado de estirar y de bucear en ella. Mi cuerpo la había escondido. Creo que si me pongo a pensar y a buscar la primera vez que yo sentí la separación con mi padre y con mi madre me llega esa imagen. Una buena mañana, yo sentado en los asientos traseros de nuestro viejo coche, mi padre conduciendo y mi madre ejerciendo de buena copilota. No me acuerdo de todo, pues tenía cinco años, pero apostaría un café a que fue en la M-30, dirección sur… El caso es que les solté a mis padres algo así como «Ayer follé». Sí, así se lo dije o así de claro lo recuerdo ahora. Yo por esas épocas quedaba con una niña del colegio mayor que yo (¿tres?, ¿cuatro años?). Siempre nos encontrábamos en los servicios a la hora del recreo. En nuestros encuentros ella me enseñaba lo que no sé dónde aprendería. Nos recuerdo desnudos, pero no creo que fuésemos los folladores del lugar, no. Yo no creo que fuésemos capaces, ya digo, pero algo de eso ya hubo, descubrimientos de los cuerpos, caricias… En cambio, tengo el recuerdo certero de ella



enseñándome a besar. Yo le daba un beso de un niño de cinco años y ella me decía: «Así no, con la boca abierta y con lengua», por ejemplo.

Les solté la maravillosa frase de «Ayer follé» desde mi más pura inocencia, no sabía si eso era bueno o malo, la moral no la tenía incorporada a esos niveles. Pero la respuesta de mis padres me lo dejó claro. Lo primero que recuerdo fue su cara de susto, luego las preguntas fueron cayendo. ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde?

Yo me imagino que debí responder como el buen niño que era. Y ya. Nunca más se volvió a hablar de eso. No sé muy bien cómo, pero siento que en ese momento empecé a perder la voz con mis padres y a producir una separación. De alguna manera empecé a crear una parte de mí que les escondía lo que me importaba. Como ejemplo puedo decir que hasta hace tres años a mi padre y a mi madre nunca les había contado mis relaciones amorosas y afectivas con las mujeres; nunca. Y esta parte mía está todavía presente, aunque ya no es tan firme ni se apodera de mí como antaño. Ya no me sirve esa parte mía, ya la conozco y no me interesa. Tengo claro que no supimos hacerlo de otra manera. No guardo ningún rencor; ni hacia mí, ni hacia mi padre, ni hacia mi madre.

La tercera foto

Foto C.

El silencio y la separación total. La foto más dolorosa. En esta tercera foto estoy ausente, encerrado en mí. A mi padre ya ni le toco, hay una separación física y ahí está el mando a distancia para que quede claro. No hay punto de encuentro. Mi padre sigue mirando a la cámara, pero su expresión es más dura, fría y triste que en las anteriores, su brazo izquierdo le protege y le encierra. Yo tengo un gesto con las cejas levantadas y con una mirada perdida, supuestamente estaría viendo la televisión, pero no. Me pienso mirando para dentro, e incómodo con la foto. Mi pierna izquierda se levanta también como símbolo de distanciamiento con mi madre y con su foto. De alguna manera me construyo una burbuja alejada de mi padre y de mi madre.

Esto no lo quiero, ya no. Lo siento desde hace un tiempo y sé que voy probando y disfrutando de otra relación más rica y sana con mi padre. Quizás esta propuesta a mi padre sea un paso más del baile hacia el abrazo.

Con cierto temor y susto, termino este relato escrito casi del tirón, me agradezco haberlo soltado y ya circula hacia mi padre.

Ésta es la descripción que hace Paco:

Querida Fina:

¡Cómo me cuesta mirar detenidamente estas fotos que me pasa Fabián y que yo le pido y expresar lo que a través de ellas detecto! Pero te doy las gracias como inductora de este trabajo y lo dedico a Fabián y a mí mismo.

He clasificado las fotos cronológicamente en A, B y C, de la más antigua a la más moderna, y en ellas intento establecer la relación entre ambos, entre Fabián y yo. ¿Qué veo?

Foto A:

Es una delicia de imagen, de belleza y amabilidad. Una foto sacada del recuerdo, digna de un regalo de un hijo a su padre, como así fue, aunque podría haber sido al revés, pero no lo fue. Esto dice mucho de la presente relación afectiva del hijo hacia el padre y como consecuencia surge en mí todo mi agradecimiento y cariño intenso

hacia-para Fabián.

En la foto, los dos estamos jovencitos y guapísimos, hay contacto e inclinación amplia del uno hacia el otro; Fabián respira con amplitud y yo no tanto, en mí hay una cierta languidez.

La fusión y el contacto de Fabián hacia mí son totales, espontáneos, naturales, relajados y no ofrecen dudas. Si su figura fuese más grande, parecería con nitidez que es el hijo el que acoge y recoge al padre que se apoya en él. Me impresiona esto. Del mismo modo, y como complemento de lo dicho, me impresiona que yo tenga un brazo extendido hacia fuera, y es, creo yo, signo de que no estoy del todo integrado en el momento y en el encuentro: algo de mí huye y siento pena de aquel que soy yo.

Con todo, es una foto preciosa, llena de ternura y que formará siempre, mientras pueda, parte de mi colección privada.

Foto B:

Estamos en un parque de Vigo. Mi postura en ese espacio estético es más gallarda y expansiva, pero mi brazo izquierdo (el mismo de antes) se cierra con la mano metida en el bolsillo, mientras que la otra mano agarra un paraguas y mi mirada busca la cámara. Sólo corporalmente me oriento hacia Fabián (guardando la distancia) y me regocijo en ese acogimiento. Estoy en una posición de “pose” para la foto.

Es Fabián el que tiene contacto conmigo, con su mano izquierda me coge el brazo derecho y medio cuerpo suyo me busca (de cintura para abajo) y medio cuerpo suyo desaparece (de cintura para arriba), con la cabeza y la mirada en otro ángulo, fuera de la cámara y de su madre, que es quien nos hacía la foto.

Mi posición es muy masculina: el que guarda la distancia de los afectos. La posición de Fabián es muy tierna y delicada. Su pierna derecha se cruza sobre la izquierda, que sostiene el cuerpo un poquito ondulado hacia delante. Ahora es él el que parece que no respira del todo y su cara me sugiere una gran ternura con un punto de tristeza paciente y tranquila.

Foto C:

Foto dura y tremenda. Veo dos ausencias que no se tocan, no se miran, no se escuchan, no se dedican el uno al otro. Me parece muy triste esta foto y me despierta mucha compasión y ternura para Fabián, que tiene la mirada perdida, orientada un poco hacia la derecha, que es mi

posición en la foto. Podría parecer, en contraste con las dos anteriores, que está harto de buscarme, que yo no le soy útil ni soy su orientación; el mando de la tele, no muy lejos de su mano derecha, y rebelde, con el pelo largo, ya no me toca, está solo, muy solo. Su posición en la foto me llena de tristeza y de culpa.

Yo vuelvo a estar, más que nunca en estas tres fotos, corporalmente cerrado, mi brazo izquierdo recogido en mí cierra el contacto y el camino entre ambos y el derecho no sabe ni qué hacer. Mi mirada, como obedeciendo, vuelve a mirar a la cámara y mi cara –tremenda– no convoca para nada a la alegría y al placer. ¿Qué remolinos antiguos y presentes incrustados debía tener en la cabeza? ¡Madre mía!

Ninguno de los dos respiramos a pleno pulmón, las bocas muy cerraditas.

Un abrazo muy fuerte para Fabián. Otro abrazo para ti, Fina.

Paco

Paco murió aproximadamente un mes después de haber hablado con su hijo, un mes después de haberse reencontrado. Estaban felices. Iniciaban otro momento de la historia de ambos y de la historia de su vínculo. Se sentían en paz. Cuando murió, Fabián sentía el dolor de la pérdida, pero también la gratitud a su padre y el enorme amor que ambos se tenían. Estaba sereno y sentía que, para él y su padre, el reencuentro que tuvieron fue un regalo de la vida, una posibilidad de practicar entre ellos el buen trato.

PROMOCIÓN DEL BUEN TRATO: CONOCERSE PARA "BIENTRATARSE" Y

"BIENTRATAR"

Uno de los objetivos de la FB como instrumento de la Terapia de Reencuentro es el autoconocimiento. Pero ¿el autoconocimiento para qué? Para "bientratarse" y

"bientratar".

Cuando presenté el libro *La violencia contra las mujeres* (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2005), dije, en relación con el capítulo que escribí («Del mal trato al buen trato»), que el verbo maltratar existe, pero no existe el verbo "bientratar". Las palabras expresan ideología, y la ideología se transmite por el lenguaje. Vivimos en una sociedad donde el maltrato

está normalizado, forma parte de lo social, de las relaciones y del maltrato hacia uno

mismo –la desvalorización–. Sólo nos damos cuenta del maltrato visible, pero ¿y el invisibilizado?, ¿el sutil que sentimos en las entrañas?

Muchas veces la gente me pregunta en las conferencias cómo sería “bientratar”. No sabemos. No se nos enseña y no se promociona. El buen trato no está erotizado, no nos estimula, no nos excita. Y sobre todo: no tenemos modelo. Hay que crearlo. Hay trabajos, personas, colectivos que se orientan hacia la promoción del buen trato. Desde la Terapia de Reencuentro creemos que hay que fomentarlo en lo social, en las relaciones entre las personas y en el interior de cada uno como un valor que nos hace realmente humanos.

Hemos ido apuntando en este libro algunos de los comportamientos que fomenta las relaciones de paz con uno mismo y con el entorno. Espero que, a través de él, la lectora o el lector hayan encontrado alguna clave para su vida y para mejorar sus relaciones o para ayudar a otras personas profesionalmente.

ANEXOS

ANEXO I

ALGUNOS ANTECEDENTES DE LA UTILIZACIÓN DE LA

FOTOGRAFÍA EN EL CAMPO PSICOLÓGICO

LLUÍS MAYOR MARTÍNEZ

Universitat de València

1

Los intentos de diagnóstico y cura se han implementado en todos los tiempos con diversos métodos manuales de plasmación de la realidad, a través de los cuales se ha tratado de aprehender el sentido de las más variadas emociones y gestos humanos, con el fin último de comprender y dar a conocer la naturaleza de las enfermedades en general y de los trastornos psíquicos en particular (Cagigas, 2004). Así, en la Edad Antigua contamos con extraordinarios ejemplos de representaciones médico-psicológicas y terapéuticas: los jeroglíficos que decoran los templos del Egipto milenario, los mosaicos romanos de Rávena del siglo V, las ilustraciones de manuscritos siríacos del

siglo VI… En la imaginería de la Edad Media, la cosmovisión teocéntrica y la generalización de los exorcismos inspiran igualmente el registro e imagen del sufrimiento, la culpa, la beatitud… La iconografía del Renacimiento constituye igualmente un documento vívido de los sentimientos y afectos, vistos ahora desde una visión humanista. Y lo mismo ocurre en la época de la Ilustración en sus variadas creaciones: pintura, escultura, dibujos, grabados y obras con finalidades artísticas o científicas de todo tipo. Pero el desarrollo de variados instrumentos ópticos, como la linterna mágica tal como la conocemos desde el siglo XVII y, sobre todo, el descubrimiento de la fotografía, ya en el XIX, supondrían un cambio decisivo por los enormes avances que deparaban a la investigación y a la transmisión del conocimiento a grupos sociales cada vez más amplios.

La fotografía nace en una época de fuerte signo positivista y desde el primer momento fue considerada un dispositivo de gran utilidad científica por su capacidad para fijar, multiplicar y conservar las imágenes, lo que posibilitaba compararlas con otras semejantes. De hecho, comenzó a ponerse muy pronto al servicio del progreso de las diferentes ciencias (botánica, arqueología, zoología, etnología…) y, por supuesto, la medicina. Está bien documentado, por ejemplo, que entre 1848 y 1858 el doctor Hugh



Welch Diamond fotografió la postura y las expresiones faciales de los pacientes con trastornos mentales del Surrey County Asylum (Inglaterra) (foto 1).

Foto 1. Una paciente del doctor Diamond.

La psicología adoptó el modelo psicopatológico, una de las bases fundamentales de su constitución como saber autónomo, del campo de la medicina psiquiátrica nacida en Francia a finales del siglo XVIII y principios del XIX, que aportaba el concepto moderno de enfermedad mental y numerosos avances diagnósticos, asistenciales y terapéuticos.

La medicina fue históricamente la cuna del psicoanálisis, y éste, el origen de la psicoterapia moderna, a través de un proceso que pasó previamente por la doctrina del magnetismo animal o mesmerismo (de Franz Anton Mesmer), el braidismo (de James Braid) y las diferentes escuelas que se sirven del hipnotismo.

Jean Martin Charcot, insigne neurólogo y maestro de Freud, figura principal de una de estas escuelas, la llamada Escuela de París, estudió en *Les démoniaques dans l'art* los principales jalones de la representación en las artes plásticas de los diferentes síntomas y síndromes, tratando de ver, sobre todo en la pintura, el grado de realismo con que se plasmaban los fenómenos naturales.

Como apunta Cagigas (2004), Charcot no podía dejar de valerse de la fotografía en su proyecto de identificación y categorización clínica de los diferentes trastornos y la utilizó habitualmente en las presentaciones didácticas a sus alumnos (foto 2). Abrió así una vía que pasa después por la cronofotografía y el cine, del cual es un antecedente inmediato.



Foto 2. Charcot demostrando en la Salpêtrière los síntomas de la histeria (c. 1885).

Pero Charcot no fue el único, y tampoco el primero, en aplicar la fotografía a los fines médicos y terapéuticos. Consideraba como a su maestro en esta técnica a Duchenne de Boulogne, un personaje realmente curioso, famoso entre otras cosas por el uso que hizo de la electricidad para delimitar las funciones de los diferentes músculos y explicar así la expresión de las emociones. Para Darwin, como veremos, fue también un maestro y le suministró valiosos documentos fotográficos que le fueron muy útiles para desarrollar y propagar su

teoría de las emociones.

Charcot conoció a Duchenne en el hospital parisino de la Salpêtrière, donde aquél desarrollaba su trabajo. Fascinado por sus estudios y realizaciones técnicas, no dudó en aprovechar la fotografía para elaborar su famosísima teoría sobre la histeria, precedente de la de Sigmund Freud. Éste visitó el mencionado hospital de París en 1885 y aprendió de Charcot la práctica de la hipnosis, la primera de las técnicas clínicas que el fundador del psicoanálisis utilizó antes de fijar la libre asociación como la vía regia de acceso al inconsciente.

La fotografía sirvió a Charcot para retratar los síntomas de las enfermas a través de las diferentes fases del curso de la histeria fijadas desde entonces en cientos de fotografías.

El trabajo de Charcot quedó inmortalizado para siempre en sus *Leçons du mardi a la Salpêtrière* (1887-1889) y en los varios volúmenes de la *Iconographie photograhique de la Salpêtrière* (1875-1880).

2

Otro hito importante en la historia de la psicología es el estudio de las emociones desde una perspectiva evolucionista. La principal contribución de Charles Darwin (1809-1882) fue destacar la conducta manifiesta como el aspecto biológicamente significativo de la emoción, así como la importancia de los factores causales de tipo ambiental. Las dos ideas fundamentales que dejaba sobre el tapete son la generalidad de las emociones a través de las especies y el valor funcional positivo, adaptativo, de las emociones en la

vida de los organismos, en la medida en la que su expresión actúa como señal preparatoria para la acción y comunica información de unos individuos a otros.

La insistencia de Darwin en la expresión, más que en las emociones como estados internos, respondía a su interés en hacer del comportamiento de los organismos la base de su adaptación al entorno. Sobre la fisonomía o «reconocimiento del carácter a través del estudio de la estructura permanente de las facciones», como la define, confiesa en el primer párrafo del famoso libro del que vamos a hablar que no le interesa demasiado, pues los mejores tratados le han sido de escasa o nula utilidad.

Para analizar las emociones, Darwin se sirvió de registros muy diversos, como el estudio de la expresión en las diferentes culturas para buscar manifestaciones universales, el estudio de niños

invidentes de nacimiento, el estudio de la expresión infantil, el estudio de personas con trastornos mentales, y la comparación de las expresiones emocionales entre diversas especies, sobre todo entre humanos y otros primates.

Consciente de la dificultad del análisis de las emociones, por la naturaleza cambiante de éstas y por la tendencia humana a proyectar en otros las propias, se inclinó por su observación objetiva en diferentes poblaciones: niños y animales, enfermos mentales y pueblos primitivos, así como la observación de las emociones expresadas en obras maestras de la pintura y escultura de todos los tiempos. Utilizó la exploración propia y los informes de misioneros y antropólogos, y se sirvió para ello de dibujos y cuestionarios, además de las modernas técnicas fotográficas.

Apuntaba Darwin que resulta más accesible hacer observaciones directas de las manifestaciones emocionales, por ejemplo del llanto que expresa pena, pero estimaba que «el mejor medio para realizar observaciones son las fotografías hechas por procesos instantáneos ya que permiten mayor deliberación» (Darwin, 1872/1984, pág. 168).

Charles Darwin dejó constancia detallada de su utilización de la representación fotográfica en *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, obra de 1872

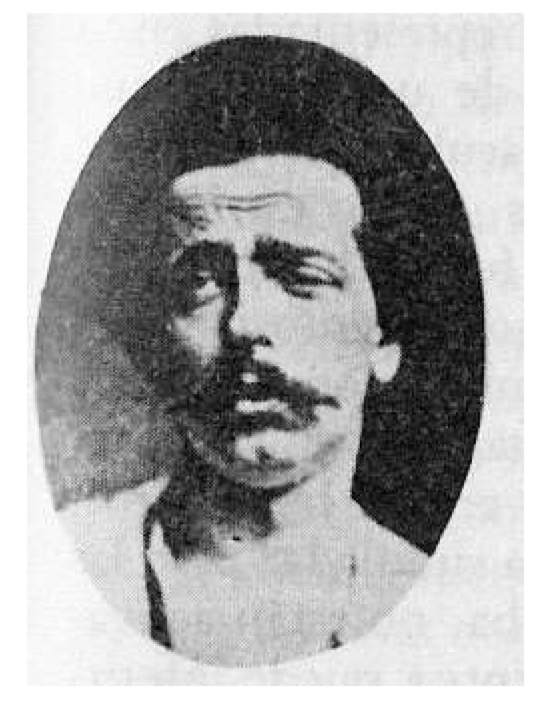
profusamente ilustrada con fotografías y grabados (fotos 3-12). Según Darwin, las mejores fotografías de su colección son las realizadas por el señor Rejlander, de Victoria Street, Londres, y por *herr* Kindermann, de Hamburgo; elogia, asimismo, la utilidad de las placas de Duchenne. Este importante libro, que constituye un hito para la psicología, además de serlo para la historia de otras ciencias, recoge en efecto numerosos diagramas y fotografías de los citados Rejlander y Kindermann, así como de Duchenne, uno de los autores más citados en el mismo, a quien agradece su generosidad al permitirle reproducir todas las fotografías que ha deseado. De este último, Darwin





destaca su obra *Mecanismo de la fisionomía humana*, de 1862, donde analiza por medio de la electricidad, e ilustra con fotografías, a su juicio magníficas, los movimientos de los músculos de la cara.

Fotos 3 y 4. Expresiones de sufrimiento y llanto.





Fotos 5 y 6. Expresiones de desaliento.





Fotos 7 y 8. Expresiones de alegría y buen humor.





Foto 9. Expresión de odio y cólera.

Foto 10. Expresión de desdén.





Foto 11. Expresión de terror.

Foto 12. Expresión de horror y angustia.

Cien años más tarde, Paul Eckman editaba un libro conmemorativo de *La expresión de las emociones*, con un amplio capítulo sobre estudios transculturales de la expresión facial en el cual recogía sus investigaciones y las de otro famoso psicólogo, Carroll Izard, realizadas por separado. Ambos utilizaron el método darwiniano de mostrar fotografías (y ahora también filmaciones) a jueces independientes para que las evaluaran, y coincidían en la conclusión de que las emociones básicas tienen expresiones universales.

Darwin anticipaba así una metodología descriptiva de las acciones

caracterizada por su precisión que haría suya la etología moderna, en obras muy estimables de Konrad Lorenz y Nikolaas Tinbergen. Aunque muchos de sus trabajos son de la década de 1930, hasta la de 1960 no se produciría el auge de la nueva etología al amparo del cual iban a

surgir varias teorías de marcado carácter evolucionista que coinciden en postular la existencia de unas emociones básicas, universales e innatas, y en subrayar su función adaptativa. Las formulaciones más representativas son las de Silvan Tomkins, Robert Plutchik y Eibl-Eibelfeldt, además de la de Izard (Mayor, 1988).

De todas ellas, la más próxima a los planteamientos de Charles Darwin es quizá la de Eibl-Eibelfeldt, quien se ha centrado en la etología humana y ha utilizado filmaciones en sus estudios, además de fotografías. El cine, obviamente, ofrece resultados más globales y completos que la imagen fotográfica estática y responde mejor, sobre todo, a la ampliación de objetivos que lleva a cabo la etología contemporánea. Ahora, al interés por las emociones asociadas a unos gestos o comportamientos determinados se une la indagación acerca de la función social de éstos en el marco ampliado de la llamada comunicación no verbal que abarca en realidad todas las manifestaciones sociales de los organismos: vínculos, agresión, sexualidad, jerarquías…

3

La tradición del estudio del componente conductual y social de las emociones iniciada por Charles Darwin la iba a desarrollar desde presupuestos originales John B. Watson (1878-1958), fundador del conductismo.

Watson entendía por comportamientos emocionales aquellos que, a juicio de observadores independientes, surgen como reacción a estímulos emocionales. El sistema que regula la vida emocional parte, según él, de tres tipos básicos no aprendidos de respuesta emocional vinculados a estímulos concretos: el miedo, la cólera y lo que llama amor. El miedo comporta las respuestas de contención respiratoria, agitación de manos, parpadeo, llanto…, y está provocado por dos estímulos: los ruidos fuertes y súbitos y la pérdida repentina de la base de sustentación (foto 13), la cólera surge cuando se obstaculizan o restringen los movimientos corporales, y la reacción de amor resulta de la caricia o estimulación de la piel y los genitales.





Foto 13. John B. Watson y su ayudante provocando la reacción de miedo al pequeño Albert.

Ayudado por Rosalie Rayner, su colaboradora y amante, Watson trató de verificar su teoría mediante el estudio de la conducta infantil, iniciado en 1916. De sus experiencias nos queda la película que filmó en el curso 1919-1920 y cuyo protagonista principal es Albert B., un niño que tenía en ese momento once meses.

Watson pretendía implantarle una respuesta emocional condicionada de miedo a la rata blanca que Albert no manifestaba inicialmente (foto 14), verificar la transferencia a otros animales u objetos, determinar la duración de los miedos aprendidos y eliminarlos posteriormente en el caso de que fueran persistentes.

Foto 14. El pequeño Albert jugando con la rata blanca.

Pero esta famosa experiencia, de ética dudosa y cuestionada de hecho en la actualidad por diferentes motivos, no pudo completarse, pues el pequeño Albert fue adoptado y

abandonó el hospital antes de que se le pudieran eliminar los miedos

que se le habían creado. A pesar de ser muy discutibles tanto su planteamiento como los resultados, ha pasado a la historia como un caso paradigmático del aprendizaje de fobias (Jones, 1974).

Algún tiempo después, en 1923, Mary C. Jones consiguió descondicionar el temor a las ratas que otro niño de unos tres años, llamado Peter, había adquirido en casa, no como resultado de la experimentación. Se ha querido ver en esta última intervención el precedente de la desensibilización sistemática de Wolpe, una de las primeras técnicas de la terapia de conducta.

4

En España, la primera y más entusiasta acogida de la fotografía la tuvieron una serie de jóvenes científicos vinculados a la institución universitaria que compartían el interés por la experimentación en su quehacer científico y docente. Figuraban entre ellos Pedro Felipe Monlau, profesor de medicina y cirugía, el fisiólogo Joaquín Hysern, el doctor Juan María Pou y el doctor Pedro Mata, introductor de la medicina legal y la toxicología (VVAA, 2006). Citemos también, por lo que supone de signo de su época, la gran afición de Santiago Ramón y Cajal por la fotografía, un método auxiliar que resultó imprescindible para sus investigaciones científicas y su práctica docente.

En lo que respecta concretamente a la psicología española, está por hacer una revisión amplia y en profundidad de la utilización de la fotografía. Contamos con algunos estudios que aportan interesantes datos, pero no con una historia articulada de la evolución de este tema.

Merece citarse la aportación, poco conocida, de Francisco Alcayde y Vilar a la psicología de las emociones, de la que nos hemos ocupado en una publicación anterior (Mayor, 2000), la cual no incluye la serie fotográfica original que se ofrece aquí y que consideramos de gran interés desde la perspectiva histórica. De la amplia producción de Alcayde, nacido en Valencia en 1890, destaquemos su obra *Las emociones*, en concreto la tercera edición, que es la más completa. Nos interesan sus propias experiencias y observaciones acerca de las reacciones emocionales y las pasiones, tanto como su estudio diacrónico de la psicología de los afectos.

A lo largo de su recorrido histórico, que hace arrancar de Aristóteles y los estoicos y llega a William James y Charles Darwin, Alcayde subraya en cada caso sus preferencias por los aspectos menos especulativos de las diferentes formulaciones acerca de las emociones.

Atiende sobre todo a su estudio por medio de la expresión y distingue a este respecto dos grandes etapas.

En la primera, considera que este quehacer constituye un arte cuyas plasmaciones más importantes son la condensación en refranes, para facilitar su transmisión de generación en generación de las numerosas observaciones acumuladas sobre la mímica y los rasgos fundamentales del rostro humano, la explicación astrológica y la argumentación que refiere todo fenómeno material a otro que sea su causa. Alcayde encuentra el ejemplo más antiguo de esta última en la obra del valenciano Hierónimo Cortés: *Physionomía y varios secretos de naturaleza*, obra anterior a 1598.

La segunda etapa se abre con la obra de Darwin, que transforma ese arte en estudio riguroso. Alcayde le considera un coloso de la ciencia, aunque no rehuye la crítica abierta de sus principios acerca de la expresión de las emociones en los animales y en el hombre.

Pero el aspecto más interesante y original de su obra son sus observaciones y experiencias sobre la expresión facial de las emociones y su reconocimiento, una labor que relaciona con la obra de Darwin y otros autores, pero que tiene siempre trazos muy personales.

Se plantea experimentar con diferentes sujetos emocionados: locos, niños y grandes actores españoles del momento, como los famosos Tallaví, Enrique Borrás y Fernando Díaz de Mendoza, a quienes entrevista y observa en populares representaciones teatrales, como *Tierra baja*, *El adversario*, *El místico* y *Los náufragos*, anotando cuidadosamente en unas plantillas numerosas mediciones y observaciones.

En sus varias experiencias con niños, mide las alteraciones faciales y posturales que expresan determinadas emociones y estudia la plasmación fotográfica de las mismas (fotos 15 y 16).



Foto 15. Expresión de celos de C.C.A., una niña de nueve años.



Foto 16. Celos de L.C.G., un niño de ocho años, provocados por su madre sin que se apercibiera.

Resulta también muy ilustrativo su estudio de la expresión de diversas emociones en adultos (fotos 17-25) y la relación que oportunamente establece entre sus hallazgos y las teorías de autores importantes como Spencer, Gratiolet, Darwin o James.

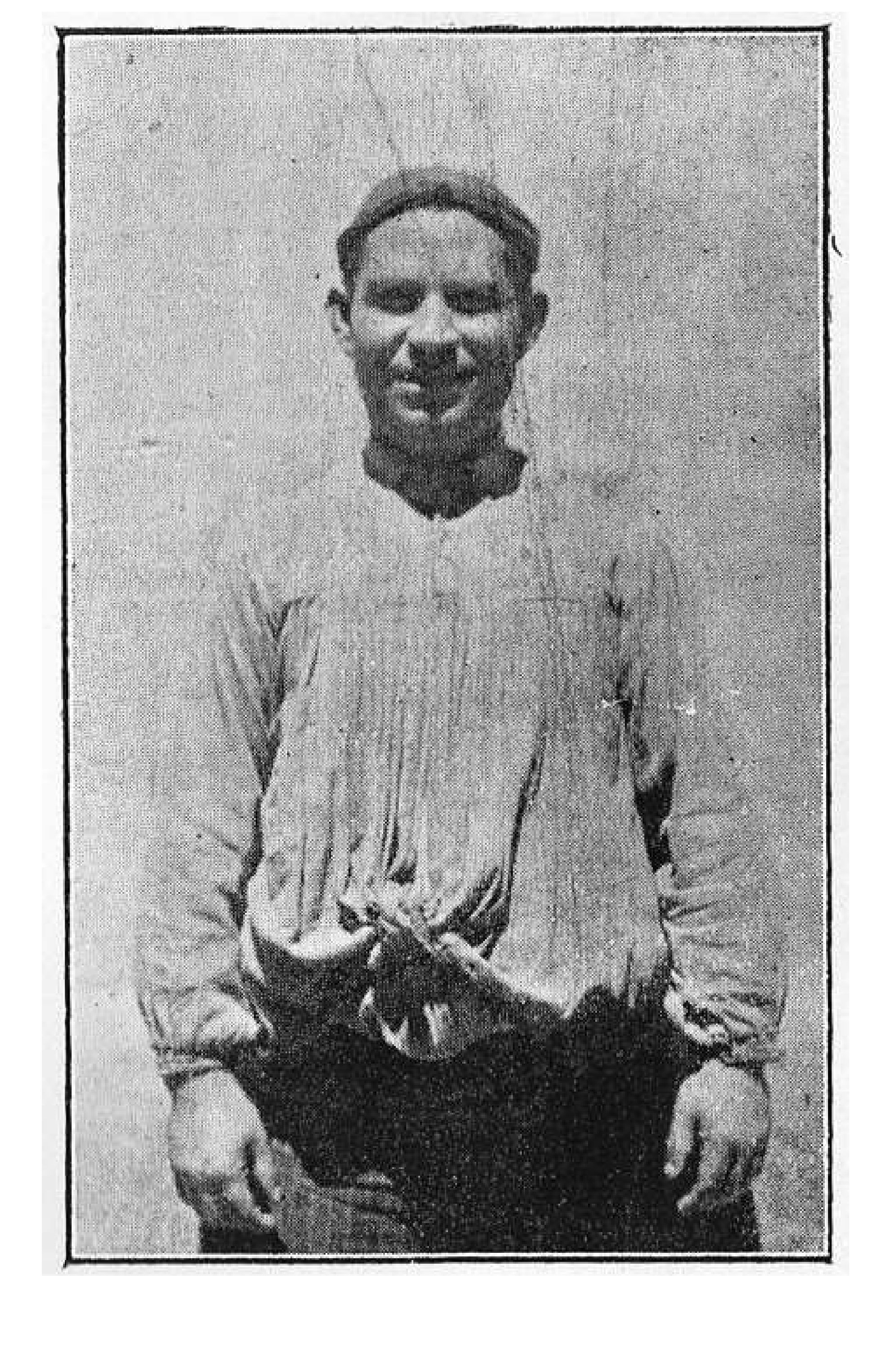


Foto 17. Un hombre que expresa satisfacción "porque resuelve con una asombrosa rapidez y exactitud todos los problemas de aritmética

elemental”.

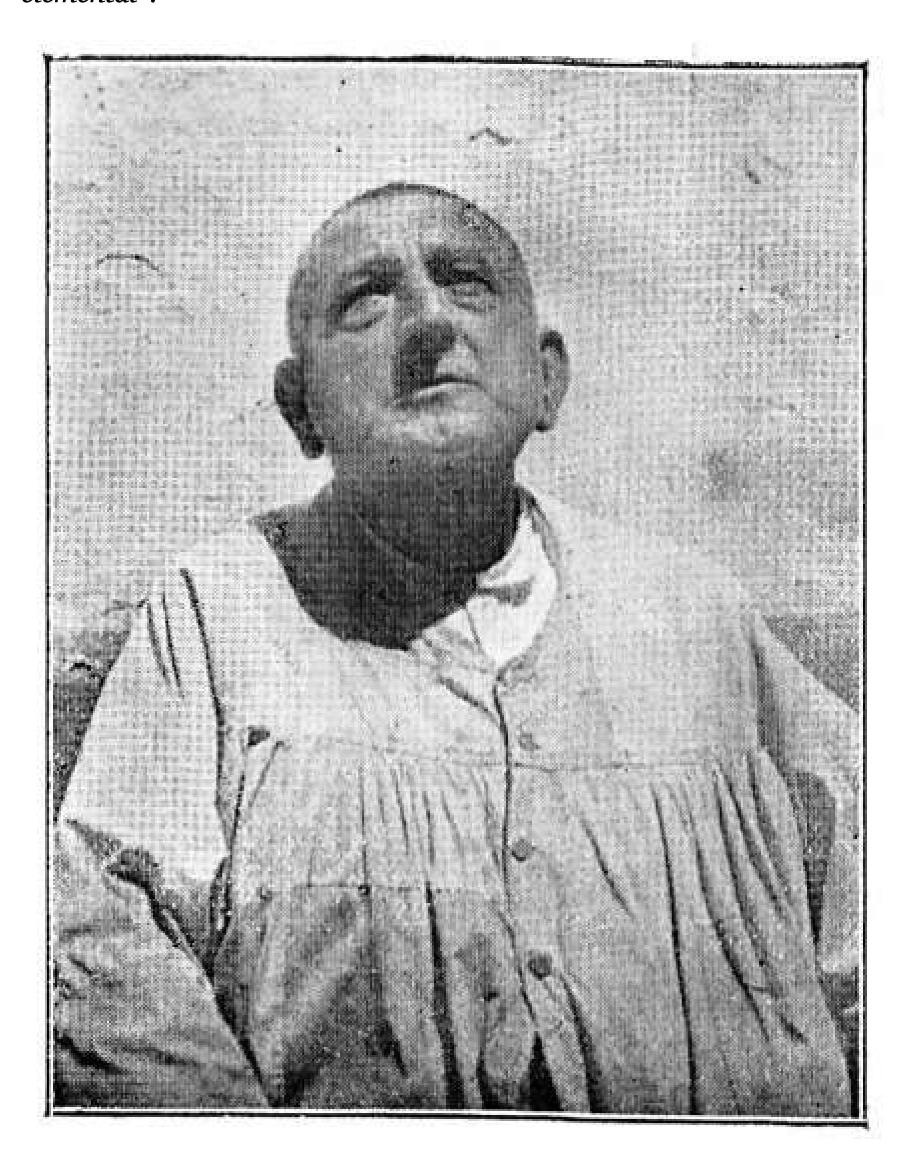


Foto 18. Expresión de piedad.

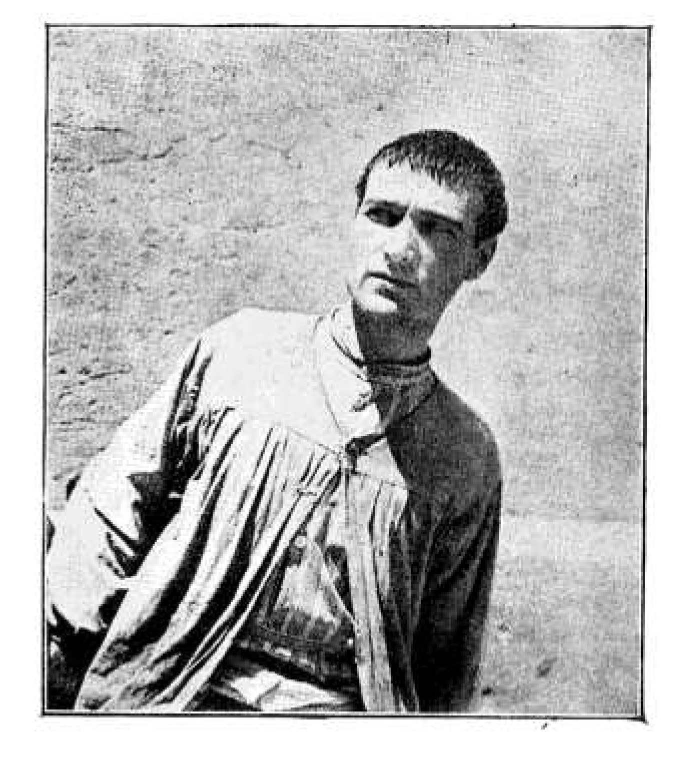


Foto 19. Expresa celos furiosos, "porque el director del manicomio acaricia a un pobre recluido que está llorando".

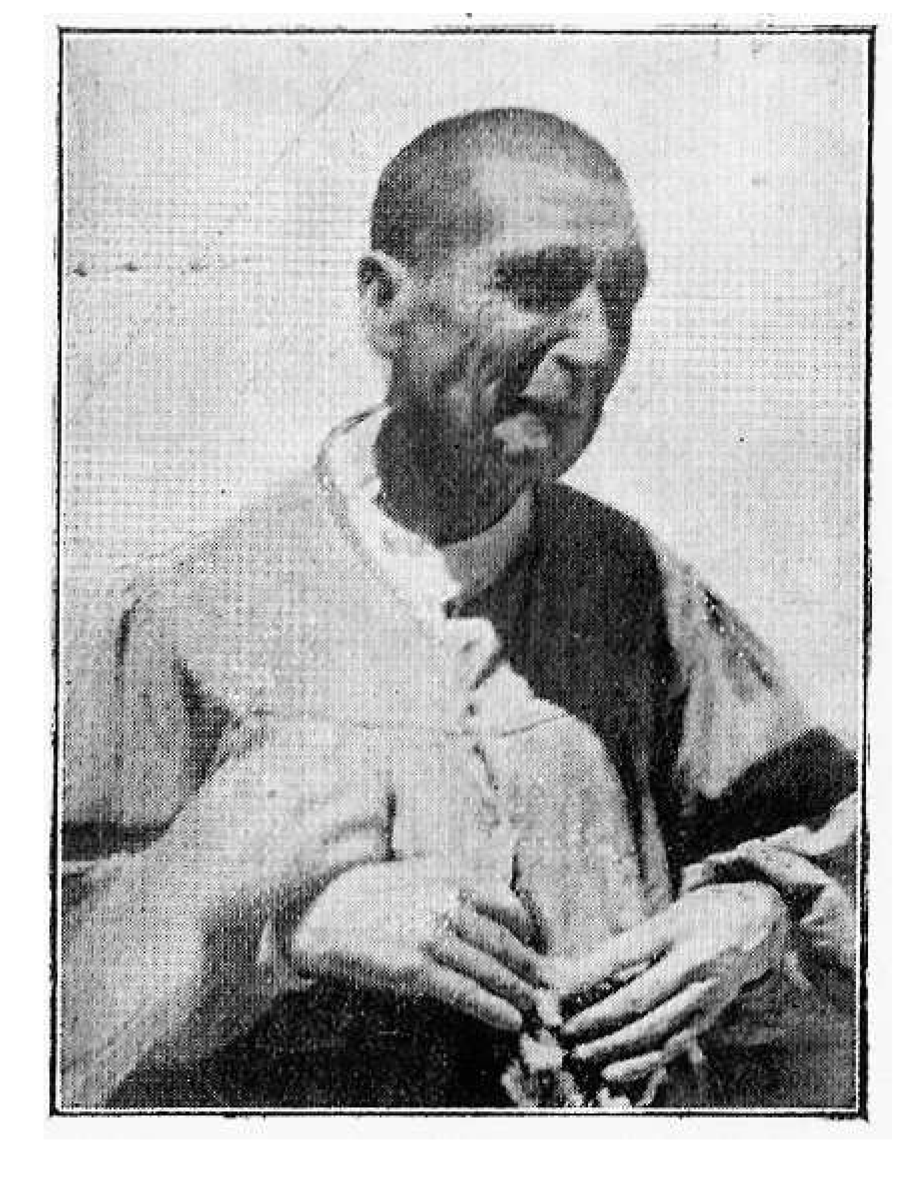
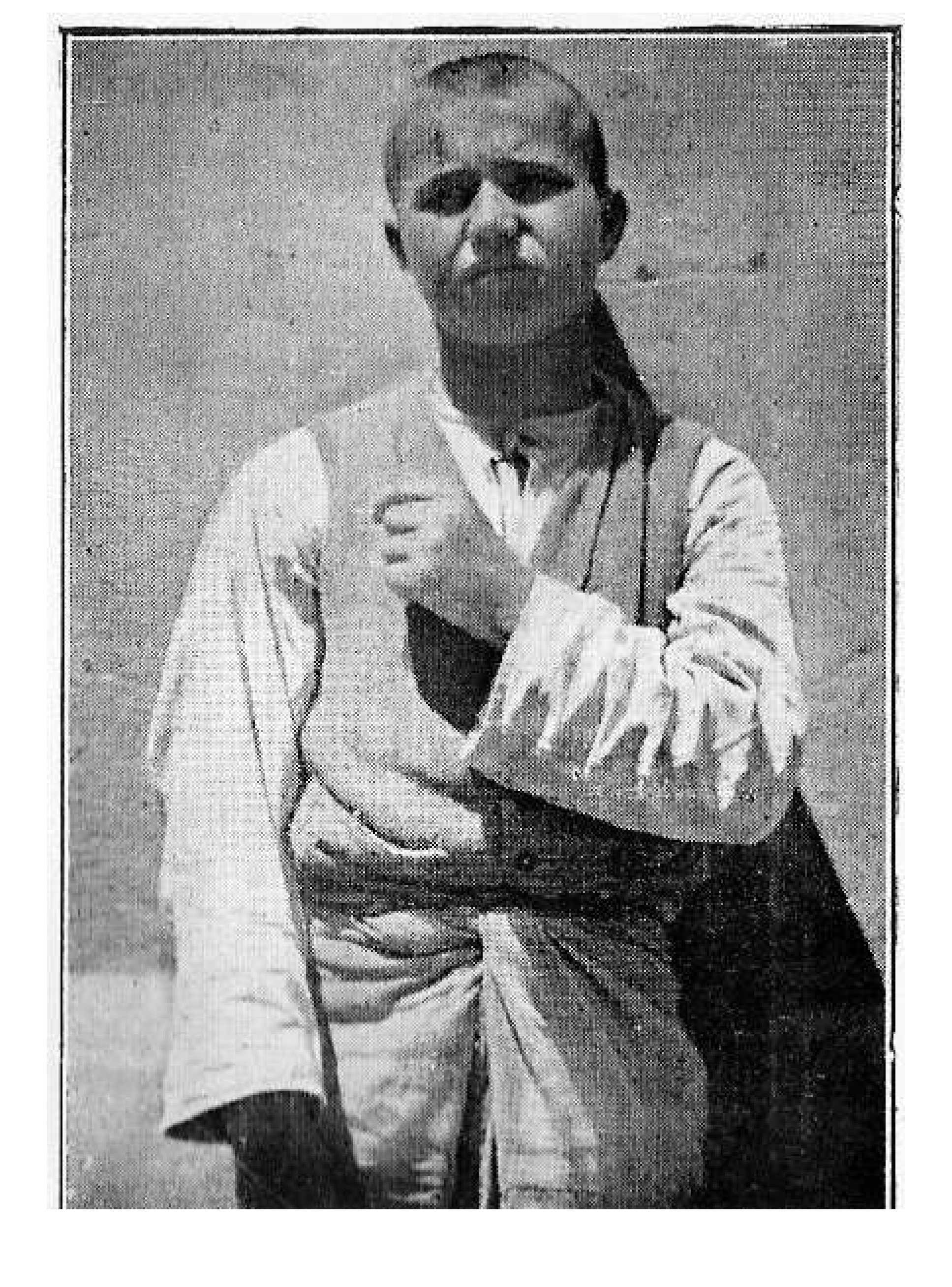




Foto 20. Expresa tristeza.





Fotos 21 y 22. Expresión de sufrimiento.

Foto 23. Expresa tedio.





Fotos 24 y 25. Representan a "dos idiotas constantemente alegres".

Lo que más llama la atención de estos estudios de Alcayde es la agudeza de las observaciones, la riqueza del análisis y la búsqueda obstinada de rigor, por más que algunos de los términos que utiliza resulten hoy chocantes o inconvenientes. Se evidencia en todo caso que nuestro autor sigue atentamente las formulaciones teóricas más recientes de este campo, las sintetiza de forma muy personal reinterpretando la obra de los filósofos clásicos, y trata por su cuenta de desarrollarlas y ponerlas a prueba.

La actualización de sus conocimientos la muestra la relación de obras y autores que discurren a lo largo de su cuidado trabajo: Darwin, Lange, James, Ribot…, entre los grandes nombres de la psicología internacional, pero también Luis Simarro y otros españoles.

Por todas estas razones, la obra de Alcayde se inserta en la corriente más progresiva de la psicología del momento, lo que, a nuestro juicio, le hace merecedor de un lugar en la historia de la psicología española.

ANEXO II

SOMOS LO QUE CONTAMOS: LA HISTORIA DE VIDA COMO

MÉTODO EVOLUTIVO

EMILIA SERRA DESFILIS

Universitat de València

Si hace algunos años, pocos, me hubieran pedido participar en este libro, con este mismo tema, el contenido hubiera sido bien distinto: ello indica que lo que “se cuenta”

sobre algo, incluso sobre un método de conocimiento del ser humano, “se construye”, no se repite sin más, y evoluciona con la persona y con el tiempo vivido; y este cambio, lejos de restar calidad o veracidad a los datos aportados, les da “sentido” y nos ayuda a interpretar mejor la realidad de los seres humanos, “su” realidad.

La historia de vida es un método de análisis de la propia vida o de las vidas de los demás –en el caso del investigador o del terapeuta– *idiográfico*, *cualitativo* y *evolutivo.*

Idiográfico, por oposición a nomotético, en cuanto que su objetivo no es la búsqueda de leyes sobre el transcurrir de las vidas, en general, sino obtener conocimiento sobre la vida de “alguien”, sobre “su” curso de vida, con diferentes propósitos que se expondrán a continuación.

Cualitativo, porque el lenguaje, en cuanto discurso personal, los datos subjetivos sobre lo que ocurrió, son más relevantes que la exactitud de las fechas o la veracidad objetiva de los acontecimientos.

Y *evolutivo*, porque concibe el desarrollo como un “curso de vida”, contando como instrumento con la memoria autobiográfica y partiendo de que el recuerdo de los hechos, lejos de permanecer “intacto” a lo largo de la vida, se modifica, se reconstruye y es esa reconstrucción lo que nos permite acceder más límpidamente al desarrollo de los seres humanos.

Me detendré en algunas matizaciones que creo importantes para que el lector no especializado pueda entender mejor lo que acabamos de

exponer.

Para ello utilizaré una metáfora de un documental magnífico sobre un animal que vive en los polos, el pingüino emperador, y que ha sido visualizado de forma magistral, en su propio medio, dando origen al documental *El viaje del emperador*. Utilizo, invitando a que sea el propio lector el que vea esta cinta, este ejemplo como el relato extraordinario que realiza un observador sobre el comportamiento reproductivo de machos y hembras de esta especie de pingüino a lo largo de un período largo y que nos muestra lo que conocemos como el "ciclo vital" de esta especie.

En este sentido, es muy ilustrativo de lo que no es una "historia de vida" –en este caso del pingüino emperador– por varias razones que paso a resumir:

a) Se trata de un conocimiento nomotético frente al idiográfico (interesan las leyes de la reproducción, comportamientos masculinos y femeninos, etc.). Se trata de conocer el ciclo de la vida frente al curso de la vida de cada animal.

b) No es un método cualitativo, en cuanto nosotros lo entendemos sensu stricto, pues si bien se utiliza la observación etológica, no utilizamos el lenguaje como medio de conocimiento de lo que "pasa por la mente" y el corazón –"recordar" los sentimientos de miedo, pérdida, etc.–. De hecho, necesitamos un "narrador" que ponga voz a los personajes para "entender" cuál es ese camino que repiten desde hace cientos, al menos, de años.

c) Describe el "ciclo vital" de esos seres frente al "curso vital" de cada uno, entendiendo por el primer concepto la totalidad de los cambios que se dan en todo ser vivo desde el principio de la vida hasta el final de la misma, mientras que el segundo –curso vital–

implica los cambios que se producen en un ser (humano) desde el principio de su vida hasta el final de la misma. La historia de vida trabaja sobre cursos vitales entendiendo la metáfora del "curso del río" con sus accidentes, su contexto, sus itinerarios alternativos, su supervivencia… como una buena representación simbólica del objeto de estudio.

La historia de vida, por tanto, que comenzó siendo un método cualitativo propio de la sociología y cuyo objeto eran fundamentalmente seres "supervivientes" (resilientes, emigrantes, delincuentes, etc., excepcionales en todo caso), es, tal como lo

entendemos aquí y ahora, desde nuestra perspectiva, un método psicológico, evolutivo y cuyo objeto de estudio es el desarrollo, a través de los diferentes acontecimientos y transiciones más o menos normativas, en un sujeto concreto normativo y desde cuya “visión” y “discurso narrativo” construye su propia vida.

Pero, además, este método, que empezó siendo para nosotros una incursión en lo

“cualitativo”, es ahora, a partir de la elaboración teórica sobre el desarrollo humano en

la que nos hemos ido posicionando, un método que analiza el curso de la vida desde las transiciones y sucesos por los que transcurre ese desarrollo y, a la vez, una constatación de esa elaboración teórica sobre el desarrollo.

Cómo elaborar una historia de vida

Lo que nosotros expresamos en este capítulo es una elaboración personal del cómo obtener los datos acerca de “los hechos vividos por el sujeto, tal como los recuerda ahora, y los cambios que a su juicio ha provocado en su vida el paso por esos acontecimientos a lo largo de su curso vital”.

Es obvio, pero no por ello irrelevante, señalar como condición sine qua non la necesidad de preparación profesional y personal para la realización de una entrevista en profundidad y para manejar, por tanto, las emociones del entrevistado y las propias y discernir entre lo contado por el sujeto y lo “interpretado” por el entrevistador a partir de los propios esquemas, prejuicios, estereotipos (de género, cultura, raza, edad, etc.), lo cual supone el autoconocimiento y el conocimiento de los códigos lingüísticos no compartidos, para poder posteriormente analizar los datos con lucidez y veracidad. Es decir, la tarea de la historia de vida no puede ser realizada, excepto como práctica o entrenamiento, por un entrevistador poco entrenado o excesivamente “ingenuo” ante una realidad tan compleja. Pongamos algunos ejemplos de lo que acabamos de decir:

–«Me puse a pololear con un chico de mi escuela» (mujer colombiana, de cuarenta años). ¿Qué es pololear? ¿La escuela es el colegio de primaria?

–«Lloré al abrazar por primera vez a mi hijo» (varón de sesenta años de clase media-baja, gallego, que llevaba viviendo en Argentina veinte años). ¿Se refiere al nacimiento de un hijo? ¿Es igualmente

significativo para un hombre que para una mujer el llanto, la expresión emocional?

–«Mi primera experiencia sexual fue muy dura. Mi marido era muy brusco» (mujer de setenta años que vivía en una residencia). ¿Tiene el mismo valor la experiencia sexual primera dentro del matrimonio o vivida en la adolescencia? ¿Cuáles eran las expectativas sobre la relación en una mujer nacida en la década de 1930?

–«La muerte de mi padre ha marcado mi vida» (varón de cincuenta años, empresario).

¿Qué edad tenía cuando murió el padre? ¿El padre tenía ya una empresa familiar de la que tuvo que hacerse cargo? ¿En qué circunstancias murió el padre?, ¿de accidente, de repente, se suicidó?

Sirvan como ejemplo no exhaustivo de la riqueza que entraña el relato de un sujeto a través de su historia y de la necesidad de preparación metodológica, cultural y personal del entrevistador.

Para no perder nada de esta riqueza de contenido, se realizarán dos entrevistas con el sujeto objeto de la historia de vida.

En la primera, en un lugar relajado, con tiempo suficiente –si bien no es conveniente pasar el límite de dos horas– y dotados de una grabadora –de la que apercibiremos al entrevistado solicitándole permiso para obtener sus datos a través de este medio– y provistos de papel y lápiz (para anotar los cambios en los tonos de voz, las expresiones no verbales, cambios posturales, etc.), comenzaremos con la siguiente instrucción:

«Cuénteme los acontecimientos por los que ha pasado a lo largo de su vida, que usted considere importantes y que hayan supuesto o que supusieron en su día cambios importantes para su propia vida».

Ante esta instrucción, el sujeto “se lanza” a hablar, con mayor o menor orden cronológico, siguiendo un orden o secuenciación por nivel de importancia o repercusión, por áreas de contenido, con muchas pausas, con gran fluidez, “yendo y viniendo” a épocas pasadas, detallando minuciosamente aspectos internos o narrando asépticamente hechos con un orden cronológico casi perfecto… Todo ello nos muestra el “estilo” narrativo del sujeto ante esta tarea concreta que utiliza como medio el recuerdo autobiográfico.

Finalizada la primera entrevista, se le pide al sujeto que, entre siete y diez días, en que se realizará una segunda entrevista, intente recordar

–y anotar– aquello que le vaya viniendo a la memoria sobre su vida en esos días. Podemos explicarle que, habitualmente, al "avivar" los recuerdos autobiográficos, "como las cerezas", se

"enganchan" otros recuerdos derivados de la primera entrevista. («Es normal que, al ver a un amigo del colegio por la calle, siendo ya adultos, al despedirnos, evoquemos nombres de compañeros, situaciones traumáticas que teníamos olvidadas, caras que no habíamos recordado desde hacía años…»). Esta explicación sencilla es entendida por todos los sujetos y trasmite con claridad, por tanto, cuál es el cometido para ese lapso de tiempo.

Durante esos aproximadamente diez días de intervalo, el investigador debe situar en una hoja (manual o de ordenador) las fechas y los hechos relatados por el sujeto a través del vaciado de respuestas, ordenadamente, para poder "descubrir" los huecos o vacíos en la historia.

En la segunda y última entrevista –generalmente de menor duración, salvo que este método se utilice con intención terapéutica–, el entrevistador comenzará preguntando, en primer lugar, acerca de lo que ha recordado el sujeto en ese tiempo, situándolo visualmente en los "huecos" y, por tanto, "rellenándolos". Al finalizar la expresión de esos recuerdos evocados, el entrevistador interrogará acerca de los "vacíos" que aún siguen quedando, como por ejemplo: «¿No recuerda nada relevante entre los cinco y los diez años?», o: «Desde que se cambió de casa a la ciudad hasta que se casó, ¿no recuerda nada importante para su vida?».

A pesar de estas últimas preguntas, de finalización y recopilación, es posible que no haya ninguna novedad, ni se aporte, por tanto, ningún acontecimiento no relatado.

Ante los datos obtenidos nos podemos preguntar: «¿Ha dicho todo lo importante? ¿Ha ocultado algo importante o trascendente? ¿Ha dicho la verdad? ¿Ha mentido conscientemente diciendo no recordar?».

De nuevo, no olvidemos que ésta es, tal como aquí se presenta, una técnica idiográfica, cualitativa y evolutiva, no es una técnica diagnóstica, ni terapéutica, y su análisis, como veremos a continuación, no es clínico ni de índole psicodinámica. Por tanto, lo que nos aporta la bibliografía acerca de la investigación sobre historias de vida es:

–El sujeto suele contar la verdad sobre lo que le ha acontecido.

–El sujeto “cuenta” la historia que desea contar de sí mismo.

–El sujeto “se dice” a sí mismo lo que quiere y puede oír(se) sin excesivo daño psicológico.

–El sujeto busca “coherencia” respecto a una gestalt propia que va configurando su historia desde el principio y que se va “fraguando” y consolidando al final de la misma.

(Es decir, cuando alguien cuenta su historia no sabe lo que va a contar, pero a medida que se produce el discurso va construyendo, resaltando y aminorando aquellos acontecimientos que en su “construcción” personal concuerdan o “desentonan” con una gestalt básica y fundamental que es real aquí y ahora.)

Erikson expresa de forma diáfana esta necesidad de coherencia refiriéndose en su obra El joven Lutero al “divorcio” entendido como enfrentamiento entre éste y la Iglesia:

«Todo lo que termina en divorcio pierde su claridad retrospectiva, porque un divorcio rompe la gestalt de un amor en gestalt de dos odios».

Sigamos con algunos otros ejemplos ilustrativos:

–Nadie que quiere decir que “su vida” ha sido su mujer/marido nos contará alguna infidelidad.

–Nadie que nos da la imagen de persona entregada y generosa nos contará que está peleado con un hermano por una herencia.

–Cuando queremos dar una imagen de sacrificio y sufrimiento, resaltaremos cada detalle de nuestra vida que lo confirme y ocultaremos nuestras situaciones de

“disfrute”, de alegría, de descanso…

Cómo analizar los datos

Proponemos dos formas, de entre las posibles, de análisis de los datos obtenidos.

Ninguna de ellas responde a un análisis cualitativo sensu stricto, en cuanto que no es un

“análisis del discurso” propiamente, sino un análisis de unidades de desarrollo, y éstas pueden ser obtenidas (siguiendo el clásico esquema de Baltes, Reese y Lipsitt, 1980) a través de:

–Influencias normativas de edad.

–Influencias normativas históricas.

–Influencias normativas de género.

–Influencias no normativas.

Es decir, todos los acontecimientos relatados pueden ser agrupados en este esquema dándonos la imagen de un “mapa” acerca de la normatividad en el curso de la vida y sus posibles consecuencias, o de la no normatividad que ha “marcado” el curso vital de la persona, dejando más patente los recursos de afrontamiento, la capacidad de resiliencia, las heridas vitales –curadas o no–, los hechos azarosos, el destino, la repetición de un “guión de vida”, la ruptura del mismo vivida como no-normativa, *etc.*

Pongamos algún ejemplo:

Fui al colegio a los cuatro años, a los seis años mi madre tuvo un accidente y quedó dañada para siempre –no pudo tener más hijos–. Era la época de la posguerra y tuve que aprender a lavar la ropa y a planchar para mis hermanos. Alguien, que no recuerdo, nos traía comida, tabaco para mi padre…, y cuando aparecía se iluminaba la casa. Conocí a mi marido a los catorce años y salíamos a pasear con una tía que nos vigilaba. Me casé virgen y la primera noche supe que no servía para el matrimonio…, usted ya me entiende…

En este relato, aparecen:

–Hechos normativos de edad: ir al colegio, conocimiento del marido muy joven.

–Hechos normativos históricos: época de posguerra, ocuparse de las tareas de la casa, pasar hambre, *etc.*

–Hechos normativos de género: casarse virgen, mala experiencia de la primera relación sexual, *etc.*

–Hechos no normativos: accidente de la madre.

"Alguien" que ayuda a salir adelante…

Aparecen "conglomerados" de influencias:

–El accidente de la madre está relacionado con expectativas de una época (tener más hijos).

–Salir con alguien muy joven "vigilados", propio de una época.

–Experiencia traumática sexual, relacionada con expectativas y acciones relacionadas con el género… Ello implica, por tanto, el conocimiento de los diferentes tipos de influencias en el cambio evolutivo y su interacción dialéctica como explicación de los cambios en el curso de la vida.

Otro tipo de análisis proviene del trabajo sobre sucesos evolutivos, iniciado por nosotros en la década de 1980 y que, ampliándose a lo largo de años de investigación ha ido dando lugar a los "conceptos transicionales" tales como: trayectorias evolutivas, períodos transicionales, transiciones, sucesos, puntos de giro (*turning points*), tareas evolutivas, crisis y microtransiciones. En este sentido, se cierra el círculo entre la teoría y la investigación, de tal manera que lo que fue objeto de investigación sobre el desarrollo adulto en la búsqueda de variables complementarias y/o alternativas a la edad cronológica adquiere "significado" en la investigación a través de las historias de vida y, a su vez, la historia de vida es analizada desde estos parámetros teóricos.

De forma muy sintética, intentaremos delimitar estos conceptos para su mayor comprensión y utilidad.

Se consideran trayectorias evolutivas aquellos patrones de cambio estructurado a través del tiempo que podrían incorporar varias transiciones evolutivas para un individuo

dado o grupo de individuos (en algún sentido, hombres y mujeres siguen trayectorias evolutivas diferentes, los/as que se dedican a la vida religiosa frente a la vida de pareja, los/as profesores, los/as

médicos… siguen trayectorias distintas).

Los períodos transicionales son períodos de varios años de duración en los que se producen cambios de estructura de vida (los años de maternidad con hijos pequeños, la

“adultez emergente” como período entre la adolescencia y las responsabilidades adultas, etc.).

Las transiciones se refieren a los procesos de cambio integrados en las trayectorias evolutivas y que conllevan un esfuerzo adaptativo del sujeto (la adolescencia o la jubilación serían ejemplos de transiciones del desarrollo, mientras que el afrontamiento de una enfermedad como el cáncer constituiría una transición circunstancial de la vida , y el período de guerra civil es clasificado como transición histórica).

Los sucesos, a diferencia de las transiciones, son acontecimientos (con “fecha”) que aumentan el nivel de estrés del sujeto y actúan como marcadores o indicadores de que una transición está ocurriendo o va a ocurrir (por ejemplo: una boda, un diagnóstico de cáncer, etc.). Su carácter de “acontecimientos vitales” viene dado porque implican cambios importantes para la vida del sujeto, y su condición de normatividad (esperado, de acuerdo a la edad, siguiendo una secuencia temporal, etc.) o no normatividad los configura en el análisis de la historia de vida como sucesos evolutivos y sucesos vitales no normativos, respectivamente. Es importante señalar que, el carácter de normatividad o no normatividad debe ser analizado en función, entre otras variables, de las trayectorias evolutivas donde están enmarcados, así como su temporalidad (no es lo mismo quedarse viudo a los cuarenta años que a los setenta) y dimensiones individuales, como el área comprometida en el suceso con las metas y expectativas del sujeto a lo largo de la vida (por ejemplo, no obtener una beca para alguien con objetivos académicos muy altos, ganar peso en alguien con expectativas de ser un atleta o deportista de alto rendimiento, etc.).

Tanto las transiciones como los sucesos pueden haber originado crisis que serán calificadas como tales en cuanto que son estados temporales de trastorno y desorganización, caracterizados por la incapacidad de los individuos para abordar situaciones particulares, utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para salir fortalecido o debilitado de ellas. Siguiendo el esquema de Kalish, llamado “modelo T”, el que una transición o suceso pueda desencadenar una crisis dependerá básicamente del impacto del hecho o los hechos desencadenantes (por ejemplo, no es

lo mismo la muerte por enfermedad de un padre que la muerte por suicidio), los recursos personales de que disponga el sujeto

(materiales, habilidades cognitivas y sociales, nivel de madurez, etc.) y los recursos sociales con los que cuente en ese período de vida (redes sociales, apoyo social, amigos, etc.).

A lo largo de la historia de vida aparecen los puntos de giro (*turning points*), que son vividos por el sujeto como discontinuidades en las trayectorias evolutivas. En ellas el significado personal de "tomar conciencia", "darse cuenta", es más importante que el cambio conductual. Es el cambio interno lo que determina el punto de giro. (A veces una persona significativa, un libro, una visión, un encuentro, una sesión terapéutica…

pueden constituir el origen de los puntos de giro.)

Las microtransiciones o transiciones de pequeña trascendencia son relatadas en la historia de vida y deben ser valoradas como tales no por la importancia otorgada por el investigador, sino por la que les da el propio sujeto (el tiempo que ocupa su relato, la implicación emocional mínima con la que se relata, el lenguaje gestual que acompaña al relato, sus antecedentes y consecuentes, así como los cambios concomitantes determinarán su ubicación en ésta u otra categoría).

Por último, pero por ello no menos importantes, están las tareas evolutivas, consideradas como tareas prescritas socioculturalmente que, según la perspectiva eriksoniana, deberían realizarse durante períodos específicos del ciclo vital (la construcción de la identidad en la adolescencia, la intimidad en la juventud, la generatividad en la adultez media y tardía, la integridad en la vejez y la gerotranscendencia en la ancianidad, pueden servirnos como unidades de análisis más complejas de la historia de vida). Así, nos explicaremos por qué alguien puede relatar como importante "no haber sido padre" o sentirse "estancado" un profesor a los cincuenta años, que vive como "extraños" a sus alumnos y la propia tarea de enseñar.

Existen métodos de análisis de la historia de vida que utilizan programas informáticos cada vez más complejos, pero en esta perspectiva que ofrecemos en este capítulo se concibe la visión de las "historias" como algo que debe ser tratado de forma más artesanal (valga la expresión) y con una mirada fundamentalmente respetuosa y evolutiva que comprenda que el individuo que "cuenta" su historia

está “contándose a sí mismo” aquí y ahora. Su historia no es la misma hoy que lo será mañana, ni que lo hubiera sido ayer. Ésa es la gran riqueza de este método evolutivo.

ANEXO III

PROGRAMAS DE TERAPIA DE REENCUENTRO (PRIMER

CICLO)

A) MÁSTER DE AUTOCONOCIMIENTO, SEXUALIDAD Y RELACIONES HUMANAS

EN TERAPIA DE REENCUENTRO

Este Programa de formación se imparte desde el año 2005 en la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), es teórico-práctico y tiene una duración de dos años.

Programa

1. Modelo de Terapia de Reencuentro (TR):

–Marco teórico de la TR.

–Ejes de análisis e intervención.

–Autoconocimiento, autopercepción y cambio.

2. La Fotobiografía: subculturas escindidas e integracion:

–El psicoerotismo femenino y el psicoerotismo masculino.

–La globalidad y la genitalidad.

–La relación de ayuda terapéutica y autoayuda: Los métodos de Sensibilización Corporal (SC) y Autosensibilización, (AUT) de Fina Sanz.

–Técnicas de Respiración.

–Técnicas de Relajación.

3. El espacio del cuerpo y el espacio en las relaciones:

–El espacio del afuera y del adentro.

–El Espacio Personal y los modelos de vínculo en las relaciones afectivas y las relaciones de pareja.

–La apertura de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

4. El lenguaje de la seducción:

–Los elementos de la seducción.

–Seducción y mensajes coherentes.

–Seducción y mensajes contradictorios.

–Las subpersonalidades.

5. El lenguaje del cuerpo y el diálogo erótico:

–Las relaciones de poder y las relaciones de igualdad (con respeto a

las diferencias). El mal trato y el buen trato.

–Movimientos y ritmos corporales. El encuentro erótico y el diálogo de los cuerpos.

6. Identidad, cuerpo y sociedad:

–Construcción de la identidad psicosexual: mitos, arquetipos y modelos sociales, identidad masculina y femenina.

–El grupo como comunidad terapéutica: • Los grupos de mujeres.

• Los grupos de hombres.

• Los grupos mixtos.

–Conflictos psicosexuales, diálogo entre hombres y mujeres y relaciones de paz.

7. Las crisis y los duelos

–Las crisis y los cambios personales, relacionales y de pareja.

–El proceso de crisis: estar en un laberinto.

–Tipos de laberintos.

–Inicio del laberinto, desarrollo y salida del laberinto.

–Muerte simbólica: despedidas y duelos.

–Fases de los duelos.

8. Los vínculos amorosos y las relaciones de pareja:

–La fusión y la separación.

–Los guiones de vida personales.

–Los guiones de vida familiares.

–Los guiones de género.

–Los guiones sociales.

9. Vínculos familiares y redes afectivas:

–El método de la Fotobiografía, de Fina Sanz.

–El lenguaje del cuerpo en las fotos.

–Mitos familiares.

–La familia afectiva.

10. El lenguaje de los sueños:

–Los sueños y los niveles de conciencia no ordinarios.

–Sueños y autoconocimiento.

–Sueños y tradiciones culturales.

11. La muerte como proceso simbólico de transformación:

–El morir como proceso.

–El apoyo emocional a las personas enfermas y sus familias.

–El acompañamiento en la muerte y en las despedidas.

12. El amor y la creatividad en la salud y los procesos terapéuticos:

–Amor y sociedad.

–Enamoramiento y amor.

–El dar y el recibir. Cuidarse y cuidado mutuo.

–Amor, pareja y convivencia.

–El amor a sí mismo/a en las relaciones y en la comunidad.

13. El imaginario o el mundo de las fantasías:

–Erotismo y modelos socioculturales.

–Fantasías y fantasmas.

–Las fantasías y los límites de la realidad.

14. Práctica clínica, educativa y social:

–Intervención en grupos comunitarios.

–Aplicaciones en el marco de la psicoterapia.

–Aplicaciones en el marco de la sexología.

–Aplicaciones en educación para la salud y otros campos profesionales.

B) CURSO DE CRECIMIENTO ERÓTICO Y DESARROLLO PERSONAL (CE Y DP) Este curso, a partir del cual se ha estructurado el programa del Máster de Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro, se fue gestando y ampliando desde finales de la década de 1970 y viene impartiéndose anualmente desde entonces. Es bianual. El programa es similar al del máster, pero está estructurado de forma distinta y no está enfocado, como aquél, a profesionales, sino a un publico más amplio y hacia un trabajo personal.

NOTAS

Introducción

1. S

obrevivientes a traumas o acontecimientos desestabilizadores que han tenido capacidad de adaptación frente a las

dificultades.

PARTE II: LA FOTOBIOGRAFÍA: ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Capítulo 3. El origen

2. La

s historias de vida tienen sus antecedentes en la historia oral. Es una metodología basada en el análisis

cualitativo impulsada por la llamada Escuela de Chicago, que centró sus estudios en los sujetos sociales no integrados en la sociedad. Las historias de vida, en el conocimiento del sujeto y su relación con la sociedad, han sido una herramienta para historiadores, antropólogos, sociólogos y psicólogos, y una fuente para los estudios etnográficos. Gracias a ellas, se muestra la interacción permanente de la cultura (creencias, valores, costumbres e instituciones, subjetividades) con la conducta del sujeto.

3. «

Porque la experiencia personal no forma parte de la filosofía, sino de la poesía», como dice María Zambrano,

sustrayéndose así a la muerte del sujeto. Del hablar de la experiencia personal en la confesión ha escrito esta autora que es «el lenguaje de alguien que no ha borrado su condición de sujeto; es el lenguaje del sujeto en cuanto tal. No son sus sentimientos, ni sus anhelos siquiera, ni aún sus esperanzas; son sencillamente sus conatos de ser» (citado en Rivera, 2003, pág. 65).

Capítulo 4. Técnica de la Fotobiografía

4. S

e recomienda al lector o lectora que haga su propia selección de fotografías antes de continuar leyendo el libro.

Capítulo 6. Análisis de fotos

5. El

concepto de familia afectiva se desarrolla en mi libro *Los vínculos amorosos* (Sanz, 1995).

6. P

arte de la Falange, movimiento político que fue uno de los pilares ideológicos de la dictadura franquista en la

guerra civil española en la educación de las mujeres.

7. U

tilizo este término de Sara Sinay-Olstein (1997), que me parece muy descriptivo

PARTE III: LA FOTOBIOGRAFÍA EN LA TERAPIA DE REENCUENTRO

Capítulo 7. La Terapia de Reencuentro

8. Véa

se www.institutoterapiareencuentro.org.

Capítulo 9. Los ritos y los rituales

9. De

Chiapas (México).

Capítulo 11. Sexo y género

10. Es

te capítulo forma parte de una conferencia que desarrollé en la Facultad de Sociología de Valencia durante las

Jornadas sobre Estructuras Familiares y Relaciones de Género (2006).

11. S

e refiere a un concurso.

PARTE IV: LA FOTOBIOGRAFÍA COMO MÉTODO CLÍNICO EN PSICOTERAPIA Y

SEXOLOGÍA

Capítulo 12

12. En

el libro *El lado activo del infinito*.

13. U

n maestro espiritual, un hombre de conocimiento, un nahual, guardián de su tradición. No se acepta el término

“chamán” porque se considera que es una “denominación de los occidentales”. En el idioma nahuatl se denomina

“temachtiani”.

14. El

temascal es una construcción a modo de un baño de vapor, de origen prehispánico, que se utiliza para rituales

de sanación.

15. Cu

ando habla de “guías”, se refiere tanto a maestras como a maestros.

16. En

nahuatl, significa cuatro movimientos.

17.

Asociación La Xana. Escuela por la Salud y la Igualdad.

18. Periódico *El Comercio* (Gijón) (7 de mayo).

Capítulo 13. Historias de vida. Extractos de las Fotobiografías

19. P

añuelo grande o chal.

20. Muj

eres.

21. Ten

er relaciones sexuales con coito.

22. Véa

se Sanz (1990).

23. S

e refiere a cuando hicimos el taller de guiones de vida.

24. H

ago referencia al taller de duelos.

25. Véa

se el concepto de aliada o aliado en Sanz (2002).

26. S

e refiere a la penetración genital.

27. Es

te taller forma parte del programa de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal y del máster (véase anexo III,

B).

28. En

la realización de la FB, Rosa había contado que durante su infancia, también en la adolescencia, hacía mucho

deporte, montaba a caballo, etc., es decir realizaba actividades que, tradicionalmente, se consideran propias del rol masculino.

29. A

quí se refiere a su madrastra. Es interesante escuchar cómo al hablar del perdón la nombra aquí de otra forma.

30. Cha

rla, conversación.

31. “

Me inducen”.

32. Dis

coteca.

Epílogo. Reencontrándonos a través de la Fotobiografía

33. S

egún Barragán (2002, pág. 65) en nuestro país coexisten once modelos diferentes de familias.

34. S

e refiere al taller de FB.

35. S

e refiere a alguno de los talleres del programa de Crecimiento Erótico y Desarrollo Personal.

BIBLIOGRAFÍA

Alcayde, F. (1922). *Las emociones*. Madrid: Sucesores de Rivadeneyra, 3ª ed.

André-Fustier, F. y F. Aubertel (1.998): *La transmisión psíquica familiar en suspenso*. En A.

Eiguer, A. Carel y otros: *Lo generacional: Abordaje en terapia familiar psicoanalítica.* Buenos Aires: Ed. Amorrortu.

Arango, C. (2006). *Psicología comunitaria de la convivencia.* Programa Editorial Universidad del Valle, Col. Libros de Investigación. Cali

(Colombia).

Baltes, P.B., Reese, H-W y Lipsitt, L.P. (1980). «Life Span Developmental Psychology: Introduction to Research Methods». *Annual Review of Psychology* 31,65-101.

Barragán, F. (coord.) (2002). *Educación en valores y género*. Sevilla: Editora Díada.

Barthes, R. (1990). *La cámara lúcida*. Barcelona: Ed. Paidós.

Barudy, J., y M. Dantagnan (2005). *Los buenos tratos a la infancia*. Barcelona: Ed. Gedisa.

Bollaín, I., y A. Luna (2002). *Te doy mis ojos*. Madrid: Ocho y Medio, Libros de Cine.

Bradshaw, J. (2002). *Secretos de familia*. Barcelona: Ed. Obelisco.

Cagigas, A. (2004). «Fotografía e histeria». *Revista de Historia de la Psicología*, 25 (4), págs.

225-230.

Campbell, J. (1992). *Las máscaras de Dios*. Madrid: Alianza.

—. (2001). *Los mitos. Su impacto en el mundo actual*. Barcelona: Ed. Kairós, 1994.

Canal, C., y R.S. Ramiro (2005). *Recuperar la luz*. Málaga: Visión & Transfusión.

Castaneda, C. (2000). *El lado activo del infinito*. Barcelona: Ediciones B.

Coll Espinosa, F.C. (coord.) (2006). *Arteterapia. Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos*. Universidad de Murcia.

Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Ed. Gedisa.

Dalai Lama (2000). *El arte de vivir en el nuevo milenio*. Barcelona: Ed. Grijalbo/Mondadori.

Darwin, C. (1872/1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*.

Madrid: Alianza Editorial.

Diccionarios Rioduero (1983). *Símbolos*. Madrid: Editorial Católica.

Dubois, P. (1994). *El acto fotográfico. De la representación a la recepción*. Barcelona: Ed.

Paidós.

Eastman C.A. (1991). *El alma del indio*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta, Editor.

Eliacheff, C., y N. Heinich (2001). *Madres-hijas. Una relación a tres.* Madrid: Algaba Ediciones.

Elíade, M. (2000). *Aspectos del mito*. Barcelona: Ed. Paidós Ibérica.

Federación Española de Sociedades de Sexología (1985). *I Congreso Español de Sexología*.

Madrid: Fundación Banco Exterior, Ministerio de Cultura.

—. Societat de Sexologia del País Valencià (1991). *IV Congreso estatal de Sexología*.

Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum.

Fernández, E. (2006). «Mujeres hiperfrecuentadoras en los servicios de salud». En: E.

Torres y M.L. Carro (eds.), *Violencia de género. Reflexiones sobre intervenciones sanitarias y judicionales*. Avilés: Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones.

Freund, G. (2004). *La fotografía como documento social*. Barcelona: Ed. Gustavo Gili.

Jones, M.C. (1974). «Albert, Peter and J.B. Watson». *American Psychology*, 29, págs. 481-583.

Kolbenschlag, M. (1994). *Adiós Bella Durmiente*. Barcelona: Kairós.

Llobera, J.R. (1973). *Las sociedades primitivas*. Barcelona: Salvat Editores.

López Fernández, M. (2006). *El proceso creador y sus caminos: del dibujo y la fotografía*. En: F.J. Coll (coord.), *Arteterapia. Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos*. Universidad de Murcia.

Marina, J.A. (2006). *La revolución de las mujeres. Crónica gráfica de una evolución silenciosa.*

Madrid: J. de J. Editores.

Martín Gaite, C. (1999). *Usos amorosos de la posguerra española*. Barcelona. Editorial Anagrama.

Martín, A. (2006). *Antropología del género. Culturas, mitos y estereotipos sexuales*. Madrid: Ediciones Cátedra.

May, R. (1992). *La necesidad del mito*. Barcelona: Ed. Paidós Ibérica.

Mayor, L. (1998). «Emociones». En: A. Puente (ed.), *Cognición y aprendizaje. Fundamentos psicológicos*. Madrid: Pirámide.

—. (2000). «La aportación de Francisco Alcayde y Vilar a la psicología de las emociones», *Revista de Historia de la Psicología*, 21 (2-3), págs. 141-150.

McCall, H. (1980). *Mitos mesopotámicos*. Madrid: Ediciones Akal [segunda edición, 1999].

Millán, M. (2007, en prensa). *El desarrollo familiar. Las bases de la intervención psicológica*.

Vol. I. *El fenómeno familiar*. Valencia.

Miraux, J.-P. (2005). *La autobiografía. Las escrituras del yo*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Núñez, C. (2006). *Pobreza, justicia y derechos humanos: Mujeres indígenas presas por delitos contra la salud en Oaxaca (México)*. Tesis de doctorado (documento original).

Ortiz, A., y V. Bonet (2000). «Fotografías de boda». En: VVAA, *Fotografías de boda: testimonio público de una historia íntima*, págs. 15-41.

Pincus, L., y C. Dare (1982). *Secretos en la familia*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Ramón Gomaris, J. (2005). *Estiramientos de cadenas musculares*. Barcelona: Ed. La Liebre de Marzo.

Rebel, G. (2004). *El lenguaje corporal*. Madrid: Ed. Edad, 2ª ed.

Rivera, M-M. (2003). *Nombrar el mundo en femenino. Pensamiento de las mujeres y teoría feminista*. Barcelona: Icaria Editorial, 3ª ed.

Ruiz-Jarabo, C., y P. Blanco (2005). *La violencia contra las mujeres*. Madrid: Díaz de Santos.

Sanz, F. (1985). «Conflicto sexual, identidad y cambio». En: Federación Española de Sociedades de Sexología (1985), *I Congreso Español de Sexología*. Madrid: Fundación Banco Exterior, Ministerio de Cultura.

—. (1990). *La Fotobiografía*. Barcelona: Ed. Kairós [sexta edición: marzo, 2007].

—. (1991). «El método de la fotobiografía». En: Federación Española de Sociedades de Sexología. Societat de Sexologia del País Valencià, *IV Congreso estatal de Sexología*.

Valencia: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat i Consum, págs. 243-256.

—. (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Ed. Kairós [sexta edición: marzo, 2007].

—. (2002). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona: Ed. Kairós [segunda edición: noviembre, 2007].

—. (2005). «Introducción. Del mal trato al buen trato». En: C. Ruiz-Jarabo y P. Blanco, *La violencia contra las mujeres*. Madrid: Díaz de Santos.

Schützenberger, A.A. (2002). *¡Ay, mis ancestros!* Buenos Aires: Edicial, 2ª ed.

Silva, A. (1998). *Álbum de familia. La imagen de nosotros mismos*. Colombia: Grupo Editorial Norma.

Sinay-Olstein, S. (1997). *El recontrato con la vida…Un desafío.* Buenos Aires: Catálogos Fundación para la Segunda Mitad de la Vida.

Soguez, M.-L. (2004). *Historia de la fotografía*. Madrid: Ed. Cátedra.

Sontag, S. (1996). *Sobre la fotografía*. Barcelona: Alfaguara.

Steiner, C. M. (1992). *Los guiones que vivimos*. Barcelona: Ed. Kairós.

Susperregui, J.M. (2000). *Fundamentos de la fotografía*. Bilbao: Servicio

Editorial Universidad del País Vasco.

Tagg, J. (2005). *El peso de la representación*. Barcelona: Ed. Gustavo Gili.

Tibón, G. (1984). *Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina*. México, D.F.: Ed.

Diana.

Tisseron, S. (2000). *El misterio de la cámara lúcida*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.

VVAA (2000). *Fotografías de boda: testimonio publico de una historia íntima*. Exposición itinerante de la Diputación de Valencia y Xarxa Museos.

— (2005). *Cárcel de amor. Relatos culturales sobre la violencia de género*. Madrid: Ministerio de Cultura. Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía.

— (2005). *Maneras de mirar. Lecturas antropológicas de la fotografía*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

— (2006). *Arena numerosa. Col.lecció de fotografia històrica de la Universitat de València*.

Winkler, E., y J. Schweikhardt (1985). *El conocimiento del hombre. Expedición por la antropología*. Barcelona: Planeta.

Desarrollada por Fina Sanz como técnica de apoyo a la introspección, la Fotobiografía se ha convertido en una metodología pedagógica y terapéutica fundamental en el marco de la Terapia de Reencuentro. Se trata de un enfoque que integra de una forma original la historia de vida narrada y sentida por cada persona y las imágenes que la acompañan, extraídas de los álbumes familiares, donde se entrecruzan las miradas de los otros sobre uno mismo y nuestras propias miradas hacia nosotros y el mundo que nos rodea.

La Fotobiografía nos muestra de una manera gráfica el universo social y cultural del que procedemos, los ritos y los mitos en los que participamos. Nos aporta imágenes concretas de los valores sociales en los que vivieron nuestros antepasados, nos enseña cómo nos situábamos en el entorno familiar, los cambios que hemos ido realizando, que se manifiestan en el cuerpo, el rostro, la mirada.

La Fotobiografía es una guía para que cada uno pueda reencontrarse con su pasado, aprender a leer el lenguaje de las emociones en los cuerpos retratados y ponerle voz a los silencios y a la ausencia de imágenes en determinados periodos de la vida. Con este ameno libro, Fina Sanz nos ayuda a comprender y comprendernos, y a ponernos en paz con nosotros, nuestro entorno y nuestras relaciones. Una herramienta al alcance de todos los que aún guardan pedazos de historia en las fotografías que han decidido conservar, y que será de gran utilidad tanto para profesionales como para toda persona interesada en profundizar en su proceso de autoconocimiento y superación.

Psicóloga, sexóloga y pedagoga, Fina Sanz ha sido profesora de Psicología en la Universidad de Valencia y cofundadora de la Sociedad de Sexología del País Valenciano. En la actualidad imparte y codirige Estudios de Postgrado en la Universidad de Alcalá de Henares. Gracias a su larga experiencia como psicoterapeuta, Fina Sanz se enfrenta a problemas de género y sexualidad con un lenguaje claro y directo, como queda patente en *Los vínculos amorosos*, *Psicoerotismo femenino y masculino* o *Los laberintos de la vida cotidiana*, publicados por Kairós.